



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران
مرکز بهداشت استان
آموزش سلامت

توصیه های بهداشتی در ماه مبارک رمضان



سال 1395

تهیه کنندگان: حسین نامدار، هادی دهباشی، زری عنایتی

تحت نظر معاون فنی و رئیس مرکز بهداشت استان

فهرست:

ردیف	ایام	موضوع	صفحه
		مقدمه	3
1	روز اول	اهمیت سلامتی در اسلام	5
2	روز دوم	اهداف نظام بهداشت و سلامت در اسلام	6
3	روز سوم	بخورنخورهای وعده سحری	7
4	روز چهارم	بخورنخورهای وعده افطار	8
5	روز پنجم	مشکلات جسمی شایع در ماه رمضان و راه حل ها 1	9
6	روز ششم	مشکلات جسمی شایع در ماه رمضان و راه حل ها 2	10
7	روز هفتم	مشکلات جسمی شایع در ماه رمضان و راه حل ها 3	11
8	روز هشتم	چاقی و تغذیه	12
9	روز نهم	مصرف روغن های خوراکی	13
10	روز دهم	مصرف نمک	14
11	روز یازدهم	روزه داری در نوجوانان و دانش آموزان	15
12	روز دوازدهم	روزه داری در زنان باردار و شیرده	16
13	روز سیزدهم	روزه داری در ورزشکاران	17
14	روز چهاردهم	بهداشت فردی و محیط در مساجد و تکایا	18
15	روز پانزدهم	تحرك بدنی	19
16	روز شانزدهم	بهداشت محیط مساجد	20
17	روز هفدهم	بهداشت مواد غذایی در هنگام طبخ غذا و نذورات	21
18	روز هجدهم	خودمراقبتی	22
19	روز نوزدهم	اهدای خون در ماه مبارک رمضان	23
20	روز بیستم	دیابت و روزه داری	24
21	روز بیست و یکم	دعا و سلامت روان	25
22	روز بیست و دوم	راه های نیل به سلامت روان از دیدگاه دین اسلام	26
23	روز بیست و سوم	تاثیر دعا بر سلامت روان	27
24	روز بیست و چهارم	پیشگیری از سرطان	28
25	روز بیست و پنجم	پنج کلید برای دستیابی به غذای سالم و ایمن تر	29
26	روز بیست و ششم	بیماری فشار خون بالا	30
27	روز بیست و هفتم	جمعیت و فرزندآوری	31
28	روز بیست و هشتم	مصرف سیگار و بیماری های ناشی از آن	32
29	روز بیست و نهم	فشار های روانی	33
30	روز سی ام	سلامت و سبک زندگی ایرانی و اسلامی	34

بسم الله الرحمن الرحيم

شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن

ماه رمضان، ماهی است که در آن قرآن فرو فرستاده شد. (سوره بقره، آیه 185)

مقدمه:

قرآن کریم و توصیه های پیامبران و ائمه اطهار در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و آخروی اشاره فراوان دارند. بر این اساس در مبانی بهداشت اسلامی، رعایت و حفظ سلامتی از مصالح عمومی نظام اجتماعی و بخشی از مسئولیت همگانی شمرده می شود که ایمان و فطرت بزرگترین خاستگاه و انگیزه اش می باشد از این رو جامعیت دارد.

حضرت رسول اکرم (ص) می فرمایند:

«نعمان بموئنان الصبر واللان» سلامتی و امنیت دو نعمتی است که مورد غفلت قرار گرفته اند.

در نظام بهداشت و سلامتی اسلام، بهره مندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مواظبت و پیشگیری از آسیب ها و آلودگی ها واجب دانسته می شود؛ به گونه ای که برای رسیدن به این ضرورت در ابعاد جسمانی و معنوی (در سه حیطة شناختی، رفتاری و عاطفی) نظامی مدون و اصول و قواعدی برای حفظ سلامتی انسان و رستگاری او ارائه می دهد و برنامه زندگی اش را از آغاز شکل گیری تا رسیدن به روز رستاخیز، در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی، در قالب وظایفی مثل رعایت بهداشت، تغذیه، سلامتی جسمی، روحی و جنسی، تنظیم می کند و در اختیار جامعه بشری قرار می دهد.

اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می داند، راهکارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می دهد. در آموزه های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی، کار و محیط برمی خوریم که به دنبال هدایت انسان به سوی سلامتی فردی می باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، خانوادگی، اجتماعی، معنوی و... وجود دارد که گویای جامع نگرى اسلام به موضوع سلامت می باشد.

تندرستی عطیه ای الهی است که خوشبختی انسان بدون آن میسر نیست. از این رو است که دین مبین اسلام همواره مسلمانان را به حفظ سلامت تن و روان تشویق نموده، کالبد انسان را امانتی از جانب پروردگار متعال می داند که انسان در زندگی جهان مادی از آن بهره مند گردیده و به عنوان وسیله ای در راه رسیدن به هدف والای آفرینش که همانا وصال حق تعالی است از آن بهره می جوید.

از پیامبر گرامی اسلام چنین نقل است: «ارزش تندرستی خویش را بدانید، پیش از آن که به بیماری گرفتار آید.» ایشان همواره مسلمانان را به شیوه درست زندگی، مصرف غذای متعادل، فعالیت منظم جسمی و فکری و برقراری تعادل میان نیازهای مادی و معنوی فرا می خواندند و رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن به عنوان یکی از مهم ترین عوامل شادابی، رهایی از بیماری ها و نیز طول عمر طولانی همیشه از سوی آن حضرت مورد تأکید بوده است. ائمه اطهار نیز پیوسته از این سیره پیروی نموده و آن را به سایرین توصیه می نمودند.

از حضرت علی (ع) چنین نقل است:

«هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد.»

بی تردید ماه مبارک رمضان فرصتی مغتنم برای بازنگری شیوه زندگی (Life style) و برقراری تعادل در آن است. در زمان روزه داری می آموزیم که چگونه برای عادات غذایی خود برنامه ریزی کرده و آن را مدیریت کنیم، روحیه خویشنداری و تقوی را در خود پرورش دهیم و بر آن انضباطی منطقی حاکم نمائیم. این بسته آموزشی حاوی مباحث بهداشتی مرتبط با روزه داری و ابعاد مختلف سلامتی است.

دکتر محسن اعرابی

رئیس مرکز بهداشت استان

روزه داری چیست؟

روزه بر خلاف معنای لغوی آن تنها به معنای کم خوردن نیست، بلکه در دین مبین اسلام، روزه داری (Fasting) معنایی فراتر داشته، پرهیز از خوردن و آشامیدن، خوددای از روابط جنسی، عدم مصرف دخانیات و لب فرو بستن از اعمال نکوهیده ای چون غیبت و دروغگویی را برای مدت یک ماه از اذان صبح تا اذان مغرب شامل می شود.

روزه داری عبارت است از اجرای یک برنامه کامل و منظم بهداشتی که در آن بهداشت جسم و بهداشت روان هر دو مدنظر قرار دارد.

امروزه به خوبی به اثبات رسیده است که زیاده روی در خوردن غذا نه تنها سلامت جسم انسان را به مخاطره می اندازد، بلکه با تعالی روح نیز در تضاد است. پرخوری، حس خودخواهی و زیاده طلبی را در وجود انسان تقویت نموده، روح او را خموده و افسرده می سازد، آن را از تعالی باز داشته و آدمی را مغلوب شهوات و هواهای نفسانی می نماید.

از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل است:

«از زیادی غذا پرهیزید؛ چرا که نشان قساوت بر دل می نهد، بدن را در فرمانبرداری از خدا کند می کند و او را از شنیدن اندرزها ناشنوا می سازد.»

دعای روز اول ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ وَقِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ وَنَبِّهْنِي فِيهِ عَنِ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ وَهَبْ لِي جُرْمِي فِيهِ يَا اللَّهُ الْعَالَمِينَ وَاعْفُ عَنِّي يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ .

خدایا قرار بده روزه مرا در آن روزه داران واقعی و قیام و عبادتم را در آن قیام شب زنده داران و بیدارم نما در آن از خواب بی خبران و ببخش به من جنایتم را در این روز ای معبود جهانیان و در گذر از من ای بخشنده جنایاتکاران.



قرآن و سنت بر اهمیت و تأثیر بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارد، برای نمونه می توان از مصادیق آیه شریفه **(وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)**؛ (بقره / 195) ضرورت رعایت بهداشت را برای پیشگیری از هلاکت استنباط کرد و چون مقدمه واجب، واجب است، رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری ها برای حفظ جان مسلمانان واجب خواهد بود و اگر آگاهانه و از روی عمد در حفظ جان مسلمانان کوتاهی شود، کاری بسیار ناپسند و شایسته عقوبت خواهد بود.

تعریف سلامت: معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد را سالم می نامند؛ در حالی که تعریف سلامت گسترده تر از این است. سازمان جهانی بهداشت درباره تعریف سلامت معتقد است: «سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو»

ارتباط مسئولیت همگانی در اسلام با بهداشت: در اسلام همه کارها با توجه به هدف آفرینش انسان طراحی می شوند و چون آفرینش بیهوده نیست. **(أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ)**؛ (مؤمنون / 115) همه در برابر وظایف الهی، یکدیگر و جامعه اسلامی مسئول هستند.

سخنان رسول خدا: «من أصبح ولم يهتم به أمور المسلمين فليس بمسلم» و «كلکم راع و کلکم مسئول عن رعیتہ» این تکلیف همگانی را در برابر جامعه مشخص می کنند. بخشی از امر به معروف و نهی از منکر، اموری را که در ارتباط با سلامت فرد و جامعه است، در بر می گیرد و همان گونه که می دانیم این دو از واجبات و لازم الاجرا هستند.

رعایت مصلحت جامعه اسلامی در همه زمینه ها بر همه مسلمانان لازم است. بر اساس این بینش باید هر جا که ضرورت ایجاب کرد در امور بهداشتی سرمایه گذاری شود. پربارترین و شاید کم خرج ترین سرمایه گذاری، گسترش آموزش بهداشت و دانش بهداشتی مردم است و این میسر نمی گردد، مگر این که ضرورت آگاهی از اصول بهداشت، در کنار دیگر مسائل ضروری دینی و سیاسی مطرح شود.

نگاهی گذرا به آموزه های دینی نشان می دهد که بخش زیادی از نظام آموزشی اسلام در قالب احکام شرعی (وجوب، استحباب، حرمت و کراهت) بیان شده است. این گونه بیان، می تواند برای فرد مسلمان، به عنوان یک تکلیف مطرح باشد. از این گذشته مسلمانی که بداند هر کاری که باعث آسایش مسلمانان و حفظ سلامت آنها باشد خدمتی در جهت رضای خدا است، با جدیت بیشتر و از سر علاقه به آن اقدام میکند.

دعای روز دوم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ وَجَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ سَفْطِكَ وَنَقْمَاتِكَ وَوَقِّنِي فِيهِ لِقَاءَهُ آيَاتِكَ بِرَفْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدایا نزدیک کن مرا در این ماه به سوی خشنودیت و برکنارم دار در آن از خشم و انتقامت و توفیق ده مرا در آن برای خواندن آیات قرآن به رحمت خودت ای مهربانترین مهربانان.



نظام بهداشت و سلامت در اسلام اهداف والایی را دنبال می کند که برخی از آنها عبارتند از:

1. قرب الهی بزرگترین هدف نظام سلامت و بهداشت در اسلام

اسلام با تکیه بر وحی، عالی ترین رهنمودهای بهداشتی را در اختیار مسلمانان قرار داده است. برای مثال وقتی قرآن با لفظ (يَا أَيُّهَا النَّاسُ) پیام (كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا)؛ (بقره / 169) را به گوش مردم می رساند یا می فرماید (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ)؛ (عبس / 24)، همه انسان ها را به دقت در غذای خود (اعم از غذای جسم یا بنا به قول معصوم(ع) حتی غذای روح و دانشی که می آموزد) فرا می خواند.

2. بهره مندی از نعمت های الهی و ارتباط آن با بهداشت و سلامتی

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا)؛ «[ای پیامبر! بگو: چه کسی زیور الهی را که برای بندگانش پدید آورد، و روزی های پاکیزه را، حرام کرده است؟! بگو: «این [ها] در زندگی پست (دنیا)، برای کسانی است که ایمان آورده اند (اگر چه دیگران نیز از آن ها استفاده می کنند)»؛ (اعراف / 32).

«اقل ما يلزمكم لله ان لا تستعينوا بنعمه على معاصيه»؛ (نهج البلاغه، ص 330). این حداقل الزامی است که آدمی در برابر پروردگار دارد و اگر این نعمت را در جای خود و به نفع تکامل معنوی و جسمی خود و دیگران به کار برد، در واقع شکر نعمت را به جای آورده است.

3. دوستی خدا

طبق آیات و روایات مراعات بهداشت و پاکیزگی، باعث جلب دوستی خدا می شود. (... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ)؛ (بقره/222) «... خداوند توبه کاران را دوست دارد، و پاکان را (نیز) دوست دارد».

4. رستگاری در روز قیامت

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)؛ (مائده / 90) «ای کسانی که ایمان آورده اید! شراب و قمار و بت ها و چوب های شرط بندی، فقط پلیدند [و] از کار شیطان اند؛ پس، از آن [ها] دوری کنید، باشد که شما رستگار شوید». (قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)؛ (مائده / 100) «بگو: «پلید و پاک [نیکی] مساوی نیستند، هر چند فزونی پلید [ها] تو را به شگفتی اندازد؛ پس ای خردمندان! خودتان را از [عذاب] خدا نگه دارید، باشد که شما رستگار شوید». در این آیه خباثت در مقابل پاکیزگی قرار دارد.

دعای روز سوم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ الذِّهْنَ وَالتَّنْبِيهَ وَبَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمْوِيهِ وَاجْعَلْ لِي نَصيباً مِنْ كُلِّ فَيْرٍ تَنْزَلُ فِيهِ بِمَهْدِيكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدایا روزی کن مرا در آنروز هوش و خودآگاهی را و دور بدار در آن روز از نادانی و گمراهی و قرار بده مرا بهره و فایده از هر چیزی که فرود آوردی در آن به بخشش خودت ای بخشنده ترین بخشندهگان.



وعده سحری یکی از مهمترین وعده های غذایی در ماه مبارک رمضان است که باید ویژگی های وعده نهار را داشته باشد. متأسفانه برخی از روزه داران از خوردن این وعده غذایی صرف نظر میکنند، که ممکن است به بدن خود آسیب برسانند. نخوردن وعده سحری، به ویژه در روزهای طولانی تابستان، می تواند عوارضی مانند سردرد، خستگی، بیحوصلگی، یبوست، ناراحتی های گوارشی، کاهش قدرت یادگیری و کمبود آب و الکترولیت های بدن را در پی داشته باشد. سحری، بهتر است همانند یک صبحانه و یا یک نهار کامل خورده شود. نان و غلات سبوس دار مانند سنگک و بربری و غذاهای کبابی و بخار پز به همراه سبزیجات و لبنیات کم چرب، انتخاب های مناسبی برای این وعده می باشند.

پس، سحری را از قلم نیندازید؛ اما یادتان باشد که:

1. در صورت امکان، یک ساعت پیش از اذان از خواب بیدار شوید تا وقت کافی برای خوردن سحری داشته باشید. ابتدا کمی میوه و مقداری لبنیات (شیر یا ماست) بخورید؛ سپس سراغ غذای اصلی تان بروید.
2. غذای وعده سحری بهتر است پروتئین (گوشت و حبوبات) کمتری داشته باشد، زیرا سوخت و ساز منابع پروتئینی به دفع آب از بدن نیاز دارد و این امر می تواند باعث تشنگی شما در طول روز شود.
3. توصیه می شود سهم چربی روزانه تان را در وعده سحری بگیرید؛ چرا که چربی ها آخرین موادی هستند که در بدن هضم میشوند و معده را دیرتر از بقیه مواد غذایی ترک میکنند و به همین دلیل، ساعت های بیشتری می توانند شما را سیر نگه دارند. به علاوه، به علت انرژی بالای چربی ها، متخصصان تغذیه، افزودن کمی روغن های سالم مانند روغن زیتون را روی برنج سحری توصیه می کنند.
4. مصرف سبزی خوردن، به خصوص تره و انواع سالاد سبزی، در وعده سحری می تواند باعث پیشگیری از تشنگی شما در طول روز و خوردن میوه ها و سبزی های تازه احتمال بروز بوی بد دهان را نیز به حداقل میرساند.
5. آب، بهترین نوشیدنی برای وعده سحری است. نوشیدن چای بسیار کمزنگ هم می تواند جلوی عطش را در طول روز بگیرد و انواع قندهای ساده و طبیعی (خرما، کشمش، انجیر و توت خشک) نیز می توانند در کنار چای سحری مصرف شوند.
6. هرگز سحری را تندتند نخورید. این کار می تواند به دل درد و نفخ در طول روز بینجامد. نوشیدنی های گازدار نیز مناسب نبوده و مصرف آنها معمولاً نفخ و دل درد روزانه را در پی خواهد داشت.
7. از نوشیدن نوشیدنی های شیرین، دوغ شور، چای پررنگ و قهوه چون باعث دفع آب از بدن و تشنگی شما در طول روز میشود خودداری کنید.
8. غذاهای شور و پرادویه با جذب آب بدن تان باعث احساس تشنگی در طول روز میشود و خوردن سیر و پیاز خام در کنار غذاهای این وعده می توانند باعث تشدید بوی ناخوشایند دهان در طول روز شوند.
9. غذاهای سرخ شده، انواع فست فودها و سس های خوش نمک، به علت اینکه متابولیسم این مواد غذایی با دفع شدید آب از بدن همراه است، می تواند تشنگی روزانه را به دنبال داشته باشد.
10. مصرف انواع ترشی ها و زیتون شور در وعده سحری مناسب نیست زیرا می تواند باعث ابتلا به ناراحتیهای گوارشی مانند ریفلاکس معده شود.

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ وَادِقِّنِي فِيهِ مَلَاقَةَ ذِكْرِكَ وَأَوْزِعْنِي فِيهِ لِأَدَاءِ شُكْرِكَ بِكَرَمِكَ وَامْفَظِنِي فِيهِ بِمِفْطَحِ وَسْطِكَ يَا أَبْنَمَرَ النَّاطِرِينَ.

خدایا نیرومندم نما در آن روز در به پا داشتن دستور فرمانت و بچشان در آن شیرینی یادت را و مهیا کن مرا در آنروز برای انجام سپاس گذاریت به کرم خودت و نگهدار مرا در این روز به نگاهداری و پرده پوشی خودت، ای بیناترین بینایان.



روزه داری علاوه بر آثار روحی و معنوی، فواید جسمانی نیز دارد. اما برای برخورداري از فواید جسمانی آن، باید تغذیه در وعده های افطار، شام و سحر منطبق با یک رژیم متعادل، متناسب و متنوع باشد. متأسفانه برخی سفره های افطاری در طول این ماه با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله زرد، شیربرنج چرب، شیرینی و زولبیا و بامیه رنگین می شود و در نهایت، برخی روزه داران پس از یک ماه روزه داری، نه تنها وزن کم نمی کنند، بلکه با چند کیلو اضافه وزن نیز مواجه می شوند.

این در حالی است که چاقی از عوامل زمینه ساز بیماری های مزمن مانند افزایش فشار خون و چربی خون، دیابت، بیماریهای قلبی عروقی و بعضی از انواع سرطان هاست. **برای پیشگیری از این عارضه، باید دقت نمائید که:**

1. افطار مناسب بهتر است مانند یک وعده صبحانه کامل یا یک وعده شام سبک باشد؛ مثلاً نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت که زیاد چرب نباشند، می تواند برای وعده افطار مناسب باشد.
2. از آنجا که معده در طول روز برای مدت زیادی خالی بوده، بهتر است افطار را با خوردن یک مایع گرم (نه داغ) مانند چای، سوپ رقیق یا شیر گرم شروع کنیم. آش های سنگین برای وعده افطاری و شروع باز کردن روزه اصلاً مناسب نیستند.
3. با توجه به روزهای بلند تابستان و افت نسبی قند خون در طول روزه داری، بهتر است برای شروع افطار، پس از مصرف مایعاتی مانند آب گرم یا شیر گرم، از شیرینی های طبیعی مانند خرما، انجیر، کشمش و سایر میوه های شیرین استفاده کنید. با خوردن این میوه ها، آرام آرام مقدار مناسبی مایعات و قند به بدن تان می رسد.
4. از آنجا که برای مدت زمانی نسبتاً طولانی دستگاہ گوارش خالی بوده، لازم است هنگام غذا خوردن در وعده افطار، آرامش داشته باشید و به آرامی و بسیار مختصر غذا بخورید تا دستگاہ گوارش دچار آسیب نشود.
5. استفاده از غذاهای ساده ای مانند نان تازه، پنیر و مغز گردو، سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی در وعده افطاری مناسب است. این قبیل مواد غذایی باعث می شوند گرسنگی شما به آرامی رفع شود و یک ساعت بعد از این وعده، بتوانید مقداری میوه بخورید و نیم ساعت بعد، شام میل کنید. در وعده شام می توانید از مواد غذایی پروتئین دار (مثلاً برنج با انواع خورش) استفاده کنید.
6. بهتر است علاوه بر وعده های افطاری و سحری، در زمان بین افطاری و سحری نیز آب کافی بنوشید. معمولاً در طول روزه داری در ماه های گرم سال، روزانه حدود 10 لیوان آب و الکترولیت های بدن از دست می رود. به همین دلیل، بد نیست علاوه بر آب، چند لیوان شربت آبلیمو یا خاکشیر کم شیرین یا آب میوه های تازه و طبیعی نیز بنوشید.

دعای روز پنجم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الْمُتَالِمِينَ الْقَانِتِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَاكَ الْمُقَرَّبِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدایا قرار بده مرا در این روز از آموزش جویان و قرار بده مرا در این روز از بندگان شایسته و فرمانبردارت و قرار بده مرا در این روز از دوستان نزدیکت به مهربانی خودت ای مهربان ترین مهربانان.



روزه داری اگر با رعایت اصول و قواعد ویژه خود انجام نشود ممکن است برخی مشکلات جسمی را به دنبال داشته باشد که البته قابل برطرف شدن هستند. در ادامه چند راه حل برای این رفع این مشکلات ذکر میگردد.

اگر سردرد می گیرید ...

یکی از شایعترین علل سردرد در ماه مبارک رمضان، به خصوص در افرادی که عادت به نوشیدن چای دارند، دریافت نکردن کافئین برای مدت نسبتاً طولانی، به خصوص در نخستین روزهای ماه رمضان است. کاهش دریافت مایعات و کاهش حجم خون در گردش و تغییر در میزان خون رسانی به مغز از دیگر علل سردرد در طول روزه داری است. از دیگر علل سردرد میتوان به گرسنگی دراز مدت اشاره کرد.

پیشگیری از سردرد:

اگر عادت به نوشیدن چای به مقدار زیاد دارید و بیش از 4 لیوان چای در روز مینوشید، در روزهای نزدیک به ماه رمضان کم کم میزان و غلظت چای مصرفی تان را کاهش دهید. حتما سحری بخورید زیرا حذف این وعده باعث میشود طول مدت روزه داری تان بیشتر شود. خوردن سحری ای که شامل حجم مناسبی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی باشد، استراحت کافی و قرار نگرفتن در معرض آفتاب داغ تابستان نیز تا حد زیادی میتواند از بروز سردرد پیشگیری کند.

اگر ضعف میکنید...

اگر میزان غذای مصرفی از مقدار انرژی مورد نیاز بدن خیلی کمتر باشد، دچار ضعف میشوید. نخوردن سحری، به خصوص در روزهای بلند تابستان و به ویژه در افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری دارند (مانند کارگران یا افرادی که در محیط های باز و گرم کار می کنند) گاهی منجر به ضعف شدید میشوند. بسیاری از روزه داران، به خصوص در نخستین روزهای ماه رمضان، احساس ضعف میکنند و گاهی به اشتباه برخی افراد در وعده افطار و سحر، مقدار زیادی خوراکیهای شیرین میخورند تا گرسنگی شان برطرف شود، در حالی که این کار باعث افزایش ناگهانی قندخون و در نتیجه، ضعف و گرسنگی شدید میشود.

پیشگیری از ضعف:

از وعده سحری صرفنظر نکنید. و اگر سحری می خورید مدتی برای سازگاری بدنتان طول میکشد اما یادتان باشد که این مشکل زودگذر است و به مرور رفع خواهد شد. ضمن اینکه مصرف موادغذایی حاوی قندهای ساده در وعده سحری و افطار می تواند تا حد زیادی از بروز خستگی و ضعف شما در طول روز پیشگیری کند. بنابراین توصیه میشود از مصرف زولبیا و بامیه، خرما و چای شیرین خودداری کنید و به جای آن، قندهای پیچیده ای مثل نان سبوس دار یا میوه و سبزیهای حاوی فیبر و آب فراوان بخورید تا تعادل بدنتان برقرار شود و دچار افت قند و فشار خون نشوید.

دعای روز ششم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ لَا تَفْزِلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْمِيَّتِكَ وَلَا تَضْرِبْنِي بِسَيِّئِ نَقْمَتِكَ وَارْزُقْنِي فِيهِ مِنْ مَوْجِبَاتِ سَفْطِكَ بِمَنِّكَ وَأَيَّدِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ .

خدایا وامگذار مرا در این روز که در پی نافرمانیت روم و مزین مرا با تازیانه کیفر و دور و برکنارم بدار از موجبات خشم بحق احسان و نعمتهای بی شمار تو، ای حد نهایی علاقه و اشتیاق مشتاقان.



اگر یبوست می گیرید...

برخی افراد زمینه یبوست دارند، اما برخی دیگر در ماه رمضان به دلیل تغییر عادت های غذایی دچار این مشکل می شوند. مشکل گروه اول البته باید به طور اساسی حل شود اما علت یبوست گروه دوم، کمبود فیبر و مایعات در رژیم غذایی و به هم خوردن نظم اجابت مزاج است. با حذف وعده سحری فرد معمولاً احساس دفع نخواهند داشت و چون مواد زائد در روده بزرگ شان می ماند و آبگیری می شود، دچار یبوست می شوند. در واقع، کم غذا خوردن و یا غذا نخوردن طولانی مدت و انتخاب غلط مواد غذایی در وعده های افطار و سحر، عامل کاهش حرکت های دستگاه گوارش و افزایش احتمال بروز یبوست است.

پیشگیری از یبوست:

برای رفع یبوست بهتر است در برنامه غذایی تان میوه و سبزی بگنجانید؛ به ویژه در وعده افطار، سبزی خوردن را فراموش نکنید. در وعده سحر هم بهتر است سالاد و میوه بخورید. نوشیدن آب به مقدار کافی نیز مهم است. به این ترتیب، حرکت دستگاه گوارش تسریع می شود و کمتر دچار یبوست و کم آبی میشوید. هرگاه احساس دفع داشتید، فوراً به دستشویی بروید، چراکه اهمیت ندادن به این احساس (مثلاً به دلیل مشغله کاری) باعث می شود نیاز به اجابت مزاج از بین برود و زمینه یبوست فراهم شود. البته فعالیت بدنی نیز در پیشگیری از آن دخالت دارد.

اگر قند و فشارتان افت می کند...

افت قند خون روزه داران رایج تر از افت فشار خون آنهاست ولی اغلب نمی توانند این دو را از هم تشخیص دهند. افت فشار خون، مشکلی ناشی از تغییر قطر رگها یا مشکلات قلبی یا به علت هر دوی آنهاست و باید بررسی شود اما افت قند خون، به علت مصرف قندهای آزاد و ساده مثل قند موجود در زولبیا و بامیه یا حلواست؛ چرا که وقتی این قندهای آزاد، به مقدار زیاد، به خصوص در وعده سحری، مصرف شوند؛ باعث ترشح ناگهانی هورمون انسولین و کاهش قند خون می شوند. افت قند خون باعث سرگیجه، سردرد، تعریق، لرزش دست و احساس ولع به غذا خوردن می شود.

پیشگیری از افت قند و فشار:

بهتر است تا حد ممکن، مصرف قندهای ساده (مانند زولبیا و بامیه) را به حداقل برسانید. حذف وعده سحری نیز، به خصوص در چند روز اول ماه مبارک رمضان تا زمانی که بدن خودش را با روال جدید تطبیق بدهد، احتمال افت قند خون را افزایش می دهد؛ پس، از مصرف وعده سحری، صرف نظر نکنید.

اگر دل درد میگیرید...

بروز این مشکل معمولاً به حجم، دما و سرعت خوردن غذا بستگی دارد. از آنجا که در طول روزه داری، معده برای مدتی نسبتاً طولانی خالی می ماند، نباید در وعده افطار، به طور ناگهانی معده را با حجم بالایی از غذاها پر کرد. یکی از دلایلی که توصیه می شود وعده شام و افطاری با هم یکی نشوند، همین دریافت حجم بالا و ناگهانی غذا در وعده افطار است که آثار زیانباری به دنبال دارد. نوشیدن پشت سر هم چند لیوان آب یا شربت خنک نیز می تواند باعث بروز دل درد شود.

پیشگیری از دل درد:

برای پیشگیری از بروز این مشکل، توصیه میشود حجم کمی از غذا و مایعات را در وعده افطار مصرف کنید و بعد از مدت کمی شام بخورید. آرام غذا خوردن و دو وعده کردن افطاری و شام میتواند تا حد زیادی از بروز دل درد پیشگیری کند. بهتر است در وعده افطار فقط چای ولرم یا شیر گرم با مقداری نان و پنیر بخورید تا قند خون تان کمی افزایش یابد و ضعف تان برطرف شود و بعد، غذای اصلی را میل کنید.

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اعْنِي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ وَتَبْنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَأَتَامِهِ وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمُتَلِينَ.

خدایا یاری کن مرا در این روز بر روزه گرفتن و عبادت و برکنارم دار در آن از بیهودگی و گناهان، و روزیم کن در آن یادت را برای همیشه به توفیق خودت ای راهنمای گمراهان.



اگر بی اشتها میشوید ...

اشتهای ما معمولا به حجم معده مان بستگی دارد. برخی افراد لاغر هنگام افطار، یک لیوان آب، چای یا شیر می نوشند و معده شان پر میشود و بعد از آن که دو کف دست نان خوردند، دیگر اشتهایی برای غذا خوردن ندارند. برای پیشگیری از بی اشتهایی اگر شما هم در وعده افطار، اشتهای غذا خوردن ندارید، حجم معده تان را اول با آب و مایعات پر نکنید، بلکه آب را همراه با غذا و جرعه جرعه بنوشید.

اگر ترش می کنید ...

دلیل ترش کردن، روزه داری نیست؛ بلکه خوابیدن بعد از صرف وعده سحری است. مصرف مواد غذایی چرب و شیرین هم می تواند باعث ترش کردن بعد از صرف وعده سحری یا افطار یا تشدید این حالت در طول روز شود. برای پیشگیری از ترش کردن کم کردن مصرف موادغذای چرب و شیرین در وعده شام و نخوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا در وعده های شام و سحری مانع بروز ترش کردن بعد از برخاستن از خواب میشود.

اگر از بوی دهان تان رنج می برید ...

بسیاری از روزه داران می گویند اگرچه بعد از هر وعده غذایی مسواک می زنند و نخ دندان می کشند، باز هم طی روز دهان شان بوی نامطبوعی می دهد. دلیل این بوی ناخوشایند، غیر از باقی ماندن مواد غذایی در دهان، تغییر در روش متابولیسم بدن هنگام روزه داری است. وقتی برای مدتی نسبتا طولانی غذا نمی خوریم، به جای قندها، چربیهای بدن مان می سوزند و از سوخت آنها انرژی تولید می شود و مواد دیگر ناشی از سوخت چربی ها که اصطلاحا ترکیبهای کتون نامیده می شوند، در خون گردش پیدا می کنند و عامل اصلی ایجاد بوی دهان میشوند.

برای پیشگیری از بوی بد دهان رعایت بیش از پیش بهداشت دهان و دندان برای پیشگیری از بوی ناخوشایند دهان در طول روزهای روزه داری، ضروری است. این بو معمولا در روزهای نخست روزه داری بیشتر است اما به مرور زمان، با تنظیم سوخت و ساز بدن شدید تر خواهد شد. البته افزایش مصرف مایعات می تواند تا حدی از بروز بوی بد دهان بکاهد اما آن را کاملا برطرف نمی کند. با این حال، برای پیشگیری و رهایی از بوی نامطبوع ناشی از آنها، توصیه می شود حتما وعده سحری را بخورید و بعد دندان هایتان را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید و مسواک را روی زبانتان نیز بکشید. استفاده از دهانشویه نیز می تواند تا حد زیادی سودمند باشد.

دعای روز هشتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رِزْقًا حَلَالًا وَطَيِّبًا وَإِطْعَامَ الطَّعَامِ وَإِفْشَاءَ السَّلَامِ وَمُصْئَبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا مُلِمًا الْأَمَلِينَ .

خدایا روزیم کن در آن ترحم بر یتیمان و طعام نمودن بر مردمان و افشاء سلام و مصاحبت کریمان به فضل خودت ای پناه

آرزومندان.



«كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي» سوره طه آیه 81

از غذاهای پاکیزه که روزیتان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپاسگزار باشید و اسراف و زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می آید.

تغذیه نادرست، اضافه وزن و چاقی از عوامل تهدید کننده سلامتی هستند و باعث افزایش فشار خون، کلسترول، تری گلیسرید و قند خون می شود و خطر بیماری های عروق قلبی، سکنه مغزی، مرض قند، مشکلات استخوانی و مفصلی و ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. عوامل رفتاری و فرهنگی به ویژه عادات غلط غذایی در ابتلا درصد زیادی از افراد به چاقی موثرند. ماه مبارک رمضان فرصتی برای اصلاح عادات غلط غذایی است. (بستنی های پرچرب و خیلی شیرین، لبنیات پرچرب، سس های چرب مانند مایونز، زولبیا و بامیه و غذاهای پرچرب، جز غذاهای چاق کننده می باشند)

چند توصیه:

- آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.
- ایستاده و سرپایی، در حال تلویزیون نگاه کردن، صحبت با دیگران یا تلفن، غذا نخورید چون متوجه میزان غذای خورده شده نمی شوید.
- فعالیت بدنی مرتب و روزانه داشته و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- به جای نوشابه های شیرین و گازدار، شربت های پودری و پاکتی، از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز و آبمیوه های طبیعی استفاده کنید.
- تا حد امکان پوست میوه ها را جدا نکنید و حتماً بین وعده سحر و افطار میوه و سبزی مصرف کنید.
- از مصرف بستنی های پرچرب و خیلی شیرین و تنقلات شور سرشار از نمک خودداری کنید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در کودک تان پرورش دهید.
- در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.
- 6 تا 8 لیوان آب بنوشید (بین وعده افطار تا سحر).
- در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.
- از گوشت های کم چرب استفاده و بجای گوشت قرمز از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید .
- از مصرف، لبنیات پرچرب، تنقلات پرکالری مثل چیپس و کیک و شکلات، غذاهای آماده و سرخ کرده خودداری یا مصرف این نوع غذاها را محدود کنید.
- به جای سس های چرب مانند مایونز، با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم و خوش طعم در منزل تهیه کنید.
- از غلات سبوس دار مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید با آرد کامل تهیه شده اند، استفاده کنید.
- همیشه سر سفره سالاد و سبزی خوردن بگذارید زیرا دارای فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح هستند.

دعای روز نهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصيباً مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ وَاهْدِنِي فِيهِ لِإِبْرَاهِيمَ السَّاطِعَةِ وَهُدًى بِنَاصِيَتِي إِلَى مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَمَّاتِكَ يَا أَمَلُ الْمُشْتَاقِينَ.

خدایا قرار بده برایم در آن بهره ای از رحمت فراوانت و راهنمایی کن در آن به برهان و راههای درخشان و بگیر عنانم را به سوی رضایت همه جانبه ات، بدوستی خود ای آرزوی مشتاقان.



لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (بقره / 195)

خداوند در قرآن کریم میفرماید: به دست خودتان، خودتان را به مهلکه نیندازید.

بسیاری از مواد غذایی حاوی چربی (به شکل جامد) یا روغن (به شکل مایع) هستند. برخی چربی ها مفیداند اما بعضی از مواد غذایی حاوی چربی های نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. البته حتی روغن های مفید نیز در حد ضرورت باید استفاده شود و مصرف بیش از حد این مواد به دلیل داشتن کالری زیاد، چاق کننده بوده و موجب افزایش وزن می شوند.

مصرف بیش از حد نیاز چربی ها باعث خطرات جبران ناپذیری همچون ابتلا به بیماری دیابت، بیماری های قلبی عروقی، مشکلات کبدی و سرطان ها می شود. البته نیاز به چربی ها در افراد مختلف اندکی متفاوت است. کودک یا نوجوان در سن رشد، مادر باردار یا شیرده، ورزشکاران، افراد با فعالیت بدنی زیاد بیشتر از سایر افراد به چربی نیاز دارند. پس اگر تحرک زیادی ندارید یا کار سبکی دارید، سعی کنید مصرف چربی ها و روغن رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

نکاتی در مورد پختن و سرخ کردن غذا با روغن

1. روغنی را که یک بار از آن استفاده کرده اید را هیچگاه به ظرف اصلی برنگردانید،
2. باید روغن با شعله کم حرارت داده شود و از مصرف روغن حرارت دیده پرهیز نمود. حتی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی را خیلی حرارت ندهید.
3. روغن مایع معمولی، روغن زیتون، کره و مارگارین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند و در آنها مواد سرطان زا تولید می شود.
4. به جای روغن جامد یا هیدروژنه و مارگارین از انواع روغن مایع نظیر آفتابگردان، زیتون، کلزا، سویا و یا مخلوط روغن های مایع استفاده شود. از روغن مایع می توان برای تهیه سالاد و پخت و پز مواد غذایی با استفاده از حرارت کم استفاده نمود.
5. از روغن جامد، استفاده نکنید.

چربی رژیم غذایی خود را محدود کنید

1. به جای مصرف سس های چرب مثل مایونز از آبلیمو، آبغوره، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید. یا از سس خانگی کم چرب و مغذی استفاده کنید (نصف لیوان ماست، 1 قاشق مرباخوری سس، کمی سرکه یا آبلیمو و ادویه و نمک طعام)
2. مغزها و دانه ها حاوی چربی زیادی هستند که از نوع چربی های مفید است. حتماً در برنامه های غذایی از مغزها به صورت خام و تفت نداده استفاده کنید.
3. لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) و گوشت کم چرب را به جای لبنیات و گوشت پرچرب استفاده کنید.
4. از گوشت های سفید (ماهی، مرغ) به جای گوشت قرمز، سوسیس، جگر و ... استفاده و از خرید گوشت چرخ کرده آماده به دلیل داشتن چربی زیاد خودداری کنید.
5. مصرف غذاهای آماده به ویژه غذاهای سرخ کرده (پیتزا، سیب زمینی و سبزی سرخ کرده، چیپس و ...) را محدود و از مواد غذایی آب پز، تنوری و کبابی و پخته به جای سرخ شده استفاده کنید.
6. استفاده از میوه ها، سبزی ها، حبوبات، دانه ها و غلات در برنامه غذایی را افزایش و استفاده از نانهای روغنی، زبان، مغز، قلو و بستنی خامه ای پرچرب را کاهش دهید.

دعای روز دهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ إِلَيْكَ بِإِسْنَانِكَ يَا غَايَةَ
الْمَطْلُوبِينَ.



خدایا قرار بده مرا در این روز از متوکلان بدرگاهت ومقرر کن در آن از کامروایان حضرتت و مقرر فرما در آن از مقربان درگاهت به احسانت ای نهایت همت جویندگان.

ایران یکی از پر مصرف‌ترین کشورها در زمینه نمک خوراکی است به طوری که میانگین روزانه مصرف نمک ما 2-3 برابر استاندارد جهانی است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (5 گرم روزانه) است. همچنین مطابق برخی آمارها، سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی‌ها 6 کیلوگرم است یعنی دو برابر استانداردهای جهانی غذایمان را شور می‌کنیم!

مصرف بیش از اندازه نمک مخاطرات فراوانی همچون ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان، سرطان‌های دستگاه گوارشی و ... را به دنبال دارد.

مصرف زیاد نمک از مهم‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون، به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر این بیماری‌ها است و در صورتی که افراد تنها 3 گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهند، حدود 50 درصد از بیماری‌های قلبی عروقی کاهش خواهد یافت.

نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم است و مصرف زیاد نمک باعث ابتلا به بیماری پوکی استخوان می‌گردد. این حالت منجر به شکستگی استخوان به ویژه شکستگی لگن، ستون فقرات و مچ دست در افراد مبتلا میشود؛ به طوری که استخوان ضعیف شده و با کوچکترین ضربه دچار شکستگی شود و گاهی حتی باعث معلولیت دائمی تا پایان عمر می‌گردد. همچنین مصرف زیاد غذاهای پرنمک و تنقلات شور مخاط معده را نیز تخریب می‌کند و باعث افزایش خطر سرطان معده می‌گردد.

برای اصلاح عادات غذایی سالم از دوران کودکی، به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید، در کودکان بزرگتر مصرف غذاهای آماده را کم کرده و از تنقلات شور استفاده نکنید و به جای آن از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام (خام و بدون نمک) و پنیر و دوغ کم نمک به عنوان میان وعده استفاده کنید.

چند توصیه:

- غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید و از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری کنید.
- از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ربان، آویشن، شوید و ...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- مصرف انواع شورها و ترشیه‌ها، آجیل شور، چیپس، فراورده‌های غلات حجیم شده، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.

دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ مَبِّبْ أَلِيَّ فِيهِ الْإِمْسَانُ وَكَرَّهُ أَلِيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْحَمِيَّانَ وَهَمِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّمَطَ وَالنَّيْرَانَ بِعَوْنِكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ.

خدایا دوست گردان بمن در این روز نیکی را و ناپسند بدار در این روز فسق و نافرمانی را، و حرام کن بر من در آن خشم و سوزندگی را، به یاریت ای دادرس داد خواهان.



در خصوص اینکه از چه سنی روزه داری برای بچه ها خطری ندارد، مبانی دینی و مستندات پزشکی بر این موضوع اتفاق نظر دارند که بچه ها می توانند از سن بلوغ روزه بگیرند و قبل از این سن به میزان تحمل و وضعیت سلامت عمومی و تغذیه کودک بستگی دارد.

استفاده از مقادیر فراوان قندهای ساده (در غذاهایی چون زولبیا، بامیه، شربت های شیرین و شیرینی جات مصنوعی) در وعده سحری سبب افت قند خون در اوایل روز میشود و به این ترتیب موجب کاهش کارایی دانش آموزان در این ایام خواهد شد.

دانش آموزان روزه دار باید:

1. سه وعده غذایی افطار، شام و سحری را در برنامه روزه داری خود رعایت کنند.
2. وعده افطاری برای دانش آموزان بسیار سبک، کم چرب و کم روغن باشد.
3. چون حجم معده در این سن کم تر از حجم معده بزرگسالان است حتما باید وعده شام را حداقل با فاصله دو ساعت و حداکثر 3 ساعت پس از افطار میل کنند.
4. حفظ تنوع و تعادل غذایی در وعده های افطار ، شام و سحری رعایت شود.
5. در هر وعده غذایی از سبزیجات و میوه ها به علت دارا بودن انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن استفاده کنند.
6. مصرف یک لیوان شیر در هنگام افطار و سحر و مصرف یک پیاله ماست در موقع شام و سحر به کودکان و نوجوانان روزه دار توصیه شده است.
7. برای تامین انرژی، مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها خصوصا گوشت سفید و ماهی و تخم مرغ و لبنیات هم ضروری است.

دانش آموزان هیچگاه نباید بدون سحری روزه بگیرند و باید از مصرف زولبیا و بامیه خصوصا در هنگام سحری و نوشابه های گازدار و مواد غذایی آماده در طول ماه رمضان خودداری نمایند.

عدم رعایت رژیم غذایی صحیح در زمان روزه داری یا شروع زود هنگام آن، ممکن است باعث صدمات و عوارضی همچون وقفه در رشد، لاغری، چاقی، کوتاهی قد، کم خونی، ناراحتی های گوارشی، سردردهای مزمن، بروز بیماری های زنان در سال های بعد در دختر بچه ها (مانند سقط و زایمان زودرس، مرده زایی و ...) گردد که باید حتما به وضعیت تغذیه کودکان و نوجوانان دقت ویژه ای شده و در صورت نیاز از مشاوران تغذیه استفاده کرد.

دعای روز دوازدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ إِنِّي فِيهِ بِالسُّتْرِ وَالْعَفَافِ وَاسْتُرْنِي فِيهِ بِلِبَاسِ الْقَنُوعِ وَالْكَفَافِ وَامْلِنِي فِيهِ عَلَى الْعَدْلِ وَالْإِنصَافِ وَامِنِّي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أَذَا بِعِمَّتِكَ يَا عِمَّتَهُ الْفَائِزِينَ.

خدایا زینت ده مرا در آن با پوشش و پاکدامنی و بیوشانم در آن جامه قناعت و خودداری، و وادارم نما در آن بر عدل و انصاف و آسوده ام دار در آن از هر چیز که میترسم به نگاهداری خودت ای نگهدار ترس دارندگان.



همیشه نگرانی هایی در خصوص روزه داری خانم های باردار و شیرده وجود دارد. البته این موضوع در شرایط مختلف کمی متفاوت است.

در ماههای نخست بارداری (3 ماهه اول) چون بافت بدن و سلولهای مغزی جنین در حال شکل گیری و رشد است، روزه داری مخصوصا در سالهایی که تعداد ساعات روزه داری زیاد است، میتواند بر رشد عمومی جنین اثر بگذارد و باعث خطرات جبران ناپذیری شود و بدین علت توصیه نمی شود.

روزه داری در 3 ماهه دوم بارداری با نظر موافق پزشک معالج منعی ندارد. اما در 3 ماهه سوم روزه داری به صلاح جنین نیست زیرا بخش عمده انرژی جنین از قند خون مادر تامین میشود و اگر مادر روزه دار باشد، به علت تجزیه چربی های بدنش، ترکیبات نامناسبی در بدنش تشکیل و به سیستم عصبی جنین آسیب وارد می کند.

در مجموع زنانی که اصرار دارند در این دوره روزه بگیرند باید فعالیت کمی داشته باشند، آزمایشات آنها طبیعی باشد، بیماری خاصی یا فشار خون بالا نداشته باشند. در صورتیکه وزن مادر کمتر از 45 کیلوگرم و دارای مشکلاتی همچون فشار خون یا مشکلات اینچنینی است باید از روزه داری خودداری کنند.

در زنان شیرده چون مادر تا 6 ماهگی تنها منبع تغذیه نوزاد شیر مادر است، بهتر است مادران روزه نگیرند، زیرا ممکن است باعث مشکلات شیردهی و افت رشد کودک شود. اما بعد از 6 ماهگی که برای کودک از غذاهای کمکی هم استفاده می کنند. در صورتی که مادر رژیم غذایی کاملی (شامل گوشت، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ، سبزیجات و میوه جات) استفاده می کند، همچنین در فاصله افطار تا سحر مایعات، شیر و آب فراوان می نوشد، میتواند روزه بگیرد. البته این زنان باید از کارهای سنگین و خسته کننده هم پرهیز کنند.

دعای روز سیزدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ طَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الدَّنَسِ وَالْأَقْدَارِ وَصَبِّرْنِي فِيهِ عَلَى كَائِنَاتِ الْأَقْدَارِ وَهَوِّقْنِي فِيهِ لِلتَّقَى وَصُمْبِيهِ الْأَبْرَارِ بِعَوْنِكَ يَا قَرَّةَ عَيْنِ الْمَسَاكِينِ.

خدایا پاکیزه ام کن در این روز از چرک و کثافت و شکیباییم ده در آن به آنچه مقدر است شدنی ها و توفیقم ده در آن برای تقوی و هم نشینی با نیکان، به یاریت ای روشنی چشم مستمندان.



چون فعالیت منظم جسمی موجب بهبود عملکرد سوخت و ساز بدن می شود و ممکن است نپرداختن به ورزش در طول یک ماه موجب کاهش سطح آمادگی بدن به ویژه در ورزشکاران حرفه ای شود، کنار گذاشتن فعالیت بدنی یا ورزش در روزه داران توصیه نمی شود. اما تغییر برنامه غذایی و زمانبندی ورزش میتوانند کمک کننده باشند.

در خصوص فعالیت‌های روزمره چون این فعالیت‌ها انرژی بالایی مصرف نکرده و خیلی هم باعث تعریق نمی شوند انجام آنها همچون گذشته مشکلی ایجاد نمی کند. اما در فعالیت‌هایی که باعث افزایش ضربان قلب، تعریق و ... می شوند بهتر است این دسته فعالیت‌ها بعد از افطار و قبل از سحر انجام شوند.

بهترین فاصله بین افطار تا برنامه ورزشی 45 دقیقه تا یک ساعت است تا مانع عملکرد مناسب معده و دستگاه گوارش نگردد و باعث ایجاد مشکلات گوارشی، نفخ یا ضعف و افت قند خون نگردد. البته افطاری باید سبک و کم چرب باشد و از مصرف مواد دارای شیرینی زیاد خودداری شود.

ورزشکاران باید قبل از ورزش یک تا 2 لیوان آب بنوشند و در حین فعالیت جسمانی نیز هر 15 تا 20 دقیقه یک لیوان مایعات میل کنند. مصرف مایعات و آبمیوه طبیعی بعد از ورزش هم توصیه شده است. اگر ورزش در محیط گرم و مرطوب یا در زمان طولانی انجام میشود باید توجه بیشتری به تامین مایعات از دست رفته کرد. همچنین توصیه میشود در فاصله افطار تا سحر، بدون توجه به احساس تشنگی مایعات بنوشند و از موادی همچون خرما، توت خشک یا انجیر خشک استفاده شود.

در مجموع ورزش بیش از 45 دقیقه، ورزش شدید به ویژه در آب و هوای گرم و مرطوب یا در افرادی که بیماری خاصی دارند توصیه نشده است. در خصوص ورزشکارانی که فعالیت بدنی شدیدی انجام می دهند باید توجه بیشتری صورت گیرد. این ورزشکاران همچنین باید به اندازه کافی استراحت کنند یا حداقل یک روز بین تمرینات سنگین خود فاصله بیندازند.

ورزشکاران باید از مواد غذایی مختلف و متنوع و سالم استفاده کنند، در صورت ابتلا به بیماری های شدید موقتا فعالیت بدنی خود را قطع کنند. به بانوان ورزشکار هم مصرف شیر یا لبنیات در این ماه توصیه شده است.

دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

اللهم لا توافدني فيه بالعثرات واقلني فيه من الفطايا والهفوات ولا تبعلني فيه غرضا للبلايا والآفات بعزتك يا عز المسلمين.



خدایا مؤاخذه نکن مرا در این روز به لغزشها و درگذر از من در آن از خطاها و بیهودگیها و قرار مده مرا در آن در معرض تیر بلاها و آفات، ای عزت دهنده مسلمانان

در دین مقدس اسلام در مورد پاکیزگی و بهداشت مساجد بسیار سفارش شده است، چنانچه آیات شریفه قرآن کریم و احادیث و نیز روایات مسلمانان را به مراعات پاکی و بهداشت در مساجد تشویق می کند.

وَ إِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَ اتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَ عَهْدِنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَ إِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَ الْعَاكِفِينَ وَ الرُّكَّعِ السُّجُودِ (سوره مبارکه بقره آیه 125)
یا بنی آدم خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ ... (سوره مبارکه اعراف آیه 31)

پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «تنظفوا بكل ما استطعتم فان الله تعالى بنى الاسلام على النظافه ولن يدخل الجنة الا كل نظيف» (کنز العمال، ح 26002) «به هر مقدار که می توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را بر پایه نظافت بنا نهاده است و هرگز کسی وارد بهشت نمی گردد؛ مگر این که پاکیزه باشد».

کلیه عبادتگاه ها بدلیل انتساب به خدا، باید پاکیزه و نمادی از تاکیدات اسلام بر رعایت بهداشت باشد. بنابر این از هر مسلمان انتظار می رود جهت حفظ سلامت خود و سایر مسلمانان به توصیه های بهداشتی زیر توجه نموده و برای اجرایی شدن آنها با متولیان تکایا و مساجد همکاری و مشارکت نماید.

توجه به نکات ذیل مورد تاکید است.

- سنگفرش نمودن صحن با مصالح ساختمانی مقاوم، ساده، زیبا، بدون درز و قابل شستشو
- جاروب کردن روزانه و تی کشیدن سطوح با مواد ضدعفونی کننده
- قراردادن ظرف زباله (درب دار) به همراه کیسه زباله در گوشه ای از صحن
- جاروب کردن روزانه و مستمر فرش ها (استفاده از جاروبرقی) ، شستشوی فرشهای مسجد حداقل سالی دو بار و جلوگیری از آلودگی آنها (رعایت بهداشت فردی و مواد غذایی و ...)
- کاشیکاری سرویس های بهداشتی تا زیر سقف و همچنین تجهیز آن به سیفون، فلاش تانک و هواکش
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع در سرویس بهداشتی و دستشوییها و حفظ نظافت سرویس بهداشتی و تمیز کردن آن با ریختن آب به مقدار کافی بعد از هر بار استفاده
- استفاده از آب آشامیدنی کاملا بهداشتی و مورد تایید مقامات بهداشتی
- استفاده از آب سردکن هایی که آب را به بالا فوران می دهد، استفاده از لیوانهای یکبار مصرف و عدم استفاده از لیوان مشترک
- تهیه کارت سلامت جهت کارکنان آبدارخانه و تمام کسانی که با توزیع آب و چای و هر نوع مواد غذایی سر و کار دارند.
- تهیه حوله اختصاصی جهت هر یک از کارکنان آبدارخانه و رعایت کامل بهداشت فردی.
- استفاده از روپوش رنگ روشن، دستکش و همچنین ماسک مخصوص جهت کارکنان قسمت کفشداری
- خودداری از استعمال دخانیات در اماکن عمومی از جمله مساجد و تکایا
- تا جای ممکن عدم روبوسی و دست دادن و شستشوی مرتب دستها با آب و صابون رعایت گردد.
- قرار دادن زباله دان درب دار در حیاط تکایا و مساجد و تخلیه روزانه زباله ها و خودداری از ریختن زباله و مواد زائد در داخل مسجد و محوطه
- جلوگیری از ورود حشرات و جوندگان به داخل مسجد با نصب توری و اصلاح درز و شکستگی های احتمالی درب ها و پنجره ها

دعای روز پانزدهم ماه مبارک رمضان

اللهم ازرُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْفَاشِحِينَ وَاشْرَعْ فِيهِ مَدْرَى بِنَابَةِ الْمُؤْتَبِتِينَ بِأَمَانِكَ يَا أَمَانَ الْفَائِزِينَ.

خدایا روزی کن مرا در آن فرمانبرداری فروتنان و بگشا سینه ام در آن به بازگشت دلدادگان، به امان دادنت ای امان ترسناکان.



وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

خداوند متعال دانش و توانایی او را (طلوت) را فزونی بخشیده است. بقره - آیه 247

در تفسیر آیه شریفه آمده است که خداوند وجود سلامت جسمانی و علم و آگاهی را به عنوان دو شاخص برای انتخاب جناب طلوت به عنوان فرمانده لشکر الهی معرفی می نماید. به عبارتی آمادگی جسمانی با پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم جهت خدمت بهتر و بیشتر در مسیر رضایت خداوند، به عنوان یک شیوه زندگی سالم می تواند یکی از مسیرهای قرب الهی و بندگی خداوند منان باشد. حال اینکه پیشرفت های علمی موجب شده بسیاری از فعالیت ها که قبلاً با استفاده از انرژی جسمانی انجام می شد و بخشی از کار روزانه افراد به شمار می رفت، به وسیله ماشین انجام شود. استفاده از ماشین رختشویی، ظرفشویی، خودرو و بالابر، مثال هایی از این موارد هستند. افزایش ساعات کار و استرس های ناشی از آن که موجب کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیت های بدنی می شود، دلیل دیگری برای کمتر شدن تحرک افراد است.

امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوانان به جای فعالیت بدنی و بازی هایی که قبلاً رایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم های ویدئویی و بازی با رایانه پر می شود. زندگی امروزه به صرف انرژی بسیار کمی نیاز دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال می گذرانند، در خطر ابتلا به بیماریهای ناشی از کم تحرکی قرار دارند. تحقیقات متعدد نشان می دهد بیش از 50 درصد افراد جوامع مختلف دچار کم تحرکی هستند. طبق آمار بیشتر مردم کشورمان کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می کنند و 35 درصد افراد 15 الی 64 سال کشور در اوقات فراغت خویش هیچ فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند. یکی از پیامدهای نا مطلوب کم تحرکی چاقی است. طبق آمار 48 درصد مردم کشورمان چاق هستند یا اضافه وزن دارند. کم تحرکی یکی از عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی است که این بیماریها علت 40 درصد مرگ و میرها در ایران هستند.

در هر صورت این یک واقعیت است که دیر یا زود بی تحرکی برای ما مشکل ساز خواهد شد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در فرد وجود نداشته باشد، بی تحرکی به میزان بسیار زیادی احتمال ابتلای افراد را به سرطان، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن را افزایش خواهد داد.

تحرک بدنی باعث جلوگیری از چاقی، بهتر شدن ظاهر شما و افزایش توان و قدرت انجام کار و فعالیت، کند شدن روند پیر شدن، قدرت تسلط بر فشارهای روحی، افزایش طول عمر و احساس نشاط، سبکبالی و شادابی می گردد. همچنین می توانید با فشارهای ناشی از زندگی به نحو موثرتری مقابله کنید، اعتماد به نفس شما افزایش و جرات و شهامت بیشتری پیدا می کنید و نقاط ضعف و قوت خود را بهتر شناخته و آنها را آسانتر می پذیرد. علاوه بر آن به حداکثر ظرفیت ذهنی خود دست می یابید، صبر و تحمل بیشتری در مقابل مشکلات خواهید داشت و مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی های خفیف بهبود می یابد. با هر سنی میتوان فعالیت بدنی داشته باشید. فعالیت بدنی در کودکان، جوانان، زنان و مردان در همه رده های سنی توصیه می شود. فعالیت بدنی منظم احتمال ابتلا به پرفشاری خون، چربی و قند خون بالا، سکته های قلبی و مغزی و سرطانها را کاهش می دهد.

انواع تحرک بدنی:

فعالیت بدنی می تواند سبک (مانند پیاده روی آرام، کارهای سبک منزل) متوسط (مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری تفریحی) و شدید (مانند دویدن، کوهنوردی و ...) باشد. در هنگام روزه داری فعالیت بدنی سبک مانند پیاده روی آرام، کارهای سبک منزل توصیه می گردد.

داشتن زندگی پرتحرک یک ضرورت برای حال و آینده ماست. حداقل 10 هزار قدم پیاده روی روزانه در زندگی روزمره و یا 30 دقیقه فعالیت بدنی در روز با شدت متوسط برای حداقل 5 بار در هفته برای بزرگسالان توصیه می شود.

به هر حال فعالیت بدنی کم، بهتر از بی تحرکی است بنابراین اگر فعالیت های منظم مطابق توصیه های بالا مقدور نمی باشد لاقلاً در امورات روز مره به انجام فعالیت های مانند باغبانی، شستشوی ماشین و ... مبادرت ورزیم. هیچگاه برای شروع فعالیت بدنی و پشت سر گذاشتن کم تحرکی دیر نیست از همین امروز شروع کنید. پیاده روی یا قدم زدن آسانترین، ارزان ترین و کم عارضه ترین روش برای گام برداشتن در جاده تندرستی، نشاط و سلامتی است.

دعای روز شانزدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ وَفَّقْنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْأَبْرَارِ وَبَيِّنِّي فِيهِ مُؤَافَقَةَ الْأَشْرَارِ وَأُوْنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ بِالْهَيْتِكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ.

خدایا توفیقم ده در آن به سازش کردن نیکان و دورم دار در آن از رفاقت بدان و جایم ده در آن با مهرت به سوی خانه آرامش، به خدایی خودت ای معبود جهانیان.



مسجد خانه خدا و مردمی ترین پایگاه بندگان صالح او می باشد که در طول قرن‌ها به عنوان مدرسه تزکیه، تعلیم و دانش عرصه رشد و تعالی انسان‌های خداجو بوده و هست. خداوند از مسجد به عنوان خانه خود یاد می کند و خانه خدا پناهگاه بندگان اوست و به پاکیزگی و طهارت از هر مکان دیگر شایسته تر است.

در دین مقدس اسلام در مورد پاکیزگی و بهداشت مساجد بسیار سفارش شده است، چنانچه آیات شریفه قرآن کریم و احادیث و نیز روایات مسلمانان را به مراعات پاکی و بهداشت در مساجد تشویق می کند.

وَ إِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَ أَمْنًا وَ اتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلِّينَ وَ عَهْدْنَا إِلَى إِبْرَاهِيمَ وَ إِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَ الْعَاكِفِينَ وَ الرُّكَّعِ السُّجُودِ (سوره مبارکه بقره آیه 125)

يا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سوره مبارکه اعراف آیه 31)

چند توصیه بهداشتی:

- شستشوی مرتب دستگیره های درب با مواد ضدعفونی کننده جهت جلوگیری از آلودگی الزامی است.
- سجاده ها را هرچند وقت یکبار شستشو و تمیز نماییم و سطح مهرها با سوهان و یا سمباده تمیز گردد. همچنین تسبیح ها با مواد ضدعفونی کننده جهت جلوگیری از آلودگی شستشو شوند.
- حتی المقدور سعی شود اعمال آماده سازی برای اقامه نماز (وضو) را در منزل انجام دهید و در حوض مساجد برای جلوگیری از شیوع بیماریها از وضو گرفتن اکیداً خودداری شود.
- همواره در وضوخانه باید مواد شوینده وجود داشته باشد. (ترجیحاً صابون مایع) همچنین محلهایی برای آویختن لباس، شستشوی پا و نصب آینه در نظر گرفته شود.
- ظروف ترجیحاً درب دار باشند و با مواد شوینده و ضدعفونی کننده تمیز و در محلهای در بسته نگهداری شود.
- استکان و نعلبکی ها با آب و مواد شوینده و ضدعفونی کننده صورت پذیرد و از به کار بردن فنجان یا لیوانهای لب پریده و معیوب خودداری شود.
- استفاده از ظروف مشترک که موجب شیوع بیماری می گردد ممنوع می باشد.
- هرگونه پخت و پز در مکان‌هاییکه دارای شریط بهداشتی صورت گیرد و از مواد غذایی اولیه سالم و بهداشتی، بسته بندی شده و مورد تأیید وزارت بهداشت باشند.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا از روی سفره جلوگیری گردد.
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط بمدت طولانی (حداکثر دوساعت) و نگهداری مواد خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد سالمسازی آنها الزامی است.
- در مساجد به تعداد کافی زباله دان درب دار قابل شستشو موجود و روزانه تخلیه شوند.

دعای روز هفدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ وَأَعْلِقْ عَنِّي فِيهِ أَبْوَابَ النَّارِ يَا مُنْزِلَ السُّكِينَةِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ.

خدایا بگشا برایم در آن درهای بهشت را و ببند برایم درهای آتش دوزخ را و توفیقم ده در آن برای تلاوت قرآن ای نازل کننده آرامش در دل‌های مؤمنان.

خدواند سبحان در قرآن کریم، سوره بقره-آیه 168 چنین می فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»

ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده، بخورید و از گام‌ها آثار و نشانه‌های شیطان پیروی نکنید.



غذای سالم و مغذی تامین کننده انرژی انسان برای انجام کارها و تلاش روزمره است. اگر غذا در معرض آلودگی و فساد قرار گیرد می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد، منشاء بیماری باشد و در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی منجر به انواع مسمومیت‌ها، بیماری‌های انگلی و حتی مرگ شود.

در ماه رمضان تهیه و توزیع غذا چه به صورت نذورات و چه در وعده‌های افطار رواج دارد و خوردن غذای نذری در این ایام برای مردم ارزش معنوی بالایی دارد. چه خوب است غذای نذری در کنار عطر و طعم و مزه مطلوب به لحاظ تغذیه‌ای نیز ضامن سلامت مردم باشد. بنابراین باید نکات بهداشتی در تمامی مراحل تهیه، نگهداری، طبخ و توزیع توسط کلیه دست‌اندرکاران دقیقاً رعایت گردد.

- در غذاها از حداقل مقدار ممکن نمک و در تهیه شله زرد و حلوا، از حداقل مقدار شکر و روغن استفاده شود.
- در تهیه انواع آش‌ها حداقل مقدار روغن و نمک بکار رود و برای تزئین غذا، نعناع داغ و پیاز داغ و یا سیر داغ را با مقدار کمی روغن آماده کنید.
- کسک باید حتماً از نوع پاستوریزه و دارای استانداردهای لازم بهداشتی باشد.
- انواع شربت‌ها کم شیرین تهیه شود و به جای قند و شکر برای مصرف چای از کشمش و خرما استفاده کنید.
- باقیمانده غذاها را در یخچال و سردخانه نگهداری کرده و از گرم کردن چند باره آن خودداری کنید.
- سعی کنید توزیع میوه را هم به عنوان یکی از مواد غذایی که می‌شود، نذر کرد در نظر بگیرید.
- به نحوه صحیح شست‌وشوی سبزی‌ها دقت شود.
- توزیع غذای گرم تنها در ظروف یکبار مصرف گیاهی مجاز است.
- در طبخ نذورات در منزل حتماً از مواد اولیه سالم استفاده شود.
- افرادی که مبادرت به طبخ غذا می‌نمایند؛ باید کارت تندرستی داشته باشند همچنین ورود و خروج به محل طبخ غذا و دخالت افراد متفرقه در امر تهیه و توزیع غذا و چای و غیره ممنوع گردد.
- آب آشامیدنی بایستی بهداشتی و ترجیحاً از شبکه توزیع عمومی باشد.
- در تهیه فرآورده‌های دامی به ویژه گوشت قرمز و طیور از کشتار دام تحت نظارت دامپزشکی در محل‌های مجاز اطمینان حاصل کنید.
- به جای سنگ نمک که اغلب دارای ناخالصی‌های مضر است از نمک یددار استفاده شود.
- در محیط سرپوشیده پخت غذا نباید از ذغال و چراغ نفتی و گازوئیل برای گرم کردن دیگ‌ها استفاده شود.

دعای روز هیجدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ نَبِّهْنِي فِيهِ لِبَرَكَاتِ أَسْمَارِهِ وَنَوِّزْ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ أَنْوَارِهِ وَفُذِّ بَ كُلِّ أَعْضَائِي إِلَى اتِّبَاعِ آثَارِهِ بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ.

خدایا آگاهم نما در آن برای برکات سحرهایش و روشن کن در آن دلم را به پرتو انوارش و بکار به همه اعضايم به پیروی آثارش به نور خودت ای روشنی بخش دلهای حق شناسان



قرآن کریم: «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا بانفسهم» رعد. آیه 11

(خدا وضع و حال هیچ قومی را عوض نخواهد کرد مگر آنکه انسانها خودشان وضع و حال خودشان را تغییر دهند).

با توجه به تغییرات سبک زندگی مردم و وضعیت بیماری ها، تغییر نوع بیماری ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری ها به مراقبت مادام العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی های جزئی، مدیریت بیماری های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است.

امروزه علارغم پیشرفت های تکنولوژی های تشخیص و درمانی هنوز شاهد نارضایتی برخی مردم از توسعه تکنولوژی های درمانی و تشخیصی هستیم. همچنین با توجه به تخصصی شدن مراقبت های پزشکی، رشد دانش افراد جامعه تمایل مردم برای کنترل شخصی در مسایل بهداشتی و همکاری با متخصصان خودمراقبتی افزایش یافته است. ضمناً ضرورت کنترل هزینه های صرف شده در سیستم بهداشتی و هزینه مصرف شده از جیب مردم، نیازمند ترویج فرهنگ خودمراقبتی هستیم.

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است که مردم یاد میگیرند آن را آگاهانه و هدفدار برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خودشان حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و از سلامت خود بعد از بیماری حاد و شدید یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

با خودمراقبتی مردم به عنوان خالقان سلامت، میتوانند کنترل بیشتری بر سلامت خودشان داشته باشند. ضمناً خودمراقبتی، هزینه مراقبت های عمومی و تخصصی و همچنین هزینه های غیرضروری وارده به خانواده و سیستم بهداشتی و درمانی را کاهش می دهد.

در خودمراقبتی افراد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده کرده و به طور مستقل از دیگران، از سلامت خود مراقبت می کند. البته این کار شامل مشورت کردن و کمک گرفتن از سایر افراد و یا متخصصان هم می شود.

انتظار می رود که با خودمراقبتی سبک زندگی مردم سالم تر شود و کیفیت زندگی شان افزایش یابد، رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش یابد، از بیماری ها پیشگیری شود و بهره وری افراد و قدرت تولید اقتصادی اجتماعی فرهنگی مردم افزایش یابد. مشارکت مردم در سلامت و مراقبت از بیماری ها افزایش یابد، محل های زندگی، تحصیل و کار سالم درکشور افزایش یابد.

همچنین با تلاش جامعه و مردم برای به دست آوردن سلامت، تعداد بیماران مبتلا و مرگ به علت بیماری های واگیر و غیر واگیر کاهش یابد، عوامل خطر کمتر شوند و رفتارهای پرخطر کاهش یابد.

دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ وَفِّرْ فِيهِ مَقَلِي مِنْ بَرَكَاتِهِ وَسَهِّلْ سَبِيلِي إِلَى فِرَاتِهِ وَلَا تَمْرَمْنِي قَبُولَ مَسْتَنَاتِهِ يَا هَادِيًا إِلَى الْمَقِّ الْمُبِينِ.

خدایا زیاد بگردان در آن بهره مرا از برکاتش و آسان کن راه مرا به سوی خیرهایش و محروم نکن ما را از پذیرفتن نیکیهایش ای راهنمای به سوی حق آشکار.



یکی از بهترین عباداتی که در ماه مبارک رمضان می توان از آن با افتخار یاد کرد و مردم عزیز ایران نیز همواره به در این زمینه پیشگام بوده اند، خدمت به همنوعانی است که شاید هیچ وقت موفق به دیدار یکدیگر نبوده اند.

اهدای خون یک صدقه جاریه است. صدقه جاریه که جز به نیازمندش نمی رسد. خدمتی که هر فرد با صرف 30 دقیقه از وقت خود می تواند حداقل جان 3 نفر را نجات بخشد. چه عملی بالاتر و پسندیده تر از حیات بخشیدن به انسان ها که مصداق: "من احیایا فکانما احیا الناس جمیعا" را داشته باشد.

متاسفانه آمارها نشان می دهد که با فرارسیدن ماه مبارک رمضان میزان استقبال اهدا کنندگان خون کاهش می یابد. بررسی ها به 2 علت در این زمینه اشاره دارند.

1- تصور ابطال روزه در صورت اهدای خون:

به استناد استفتائات به عمل آمده و فتاوی موجود از برخی علما و مراجع دینی از آنجا که اهدای خون با نیت نجات جان انسانها صورت میگیرد نه تنها باعث ابطال روزه نمی شود، بلکه واجب کفایی نیز شمرده می شود.

2- ترس از ضعف و بی حالی پس از اهدا:

برای جلوگیری از این وضعیت عزیزانی که قصد اهدای خون دارند، باید روز قبل و بعد از اهدای خون در فاصله افطار تا سحر مایعات زیاد به خصوص نوشیدنی های شیرین مانند شربت مصرف کنند تا حجم خون آنان متعادل شود.

همچنین با توجه به اینکه معمولا آب بدن روزه دار نسبت به حالت عادی کمتر می شود، بهتر است که در صورت تمایل به اهدای خون، هنگام سحر از غذا و مایعات به اندازه کافی استفاده شود و در همان ساعات اولیه روز اهدای خون صورت گیرد و یا بعد از افطار مشروط به اینکه افطار سبکی میل کرده باشند به اهدای خون مبادرت ورزند.

ضمنا افرادی که به دلایل مختلفی چون دلایل پزشکی یا مسافرت عذر شرعی دارند و نمی توانند روزه بگیرند، در صورتی که واجد شرایط اهدای خون هستند، میتوانند با اهدای خون در ماه مبارک رمضان خلا کمبود اهدای خون در این ایام را جبران نمایند.

روزه داری در دریافت کنندگان خون

بیمارانی که در بیمارستان یا سایر مراکز درمانی، خون به آنها تزریق می شود نمی توانند روزه بگیرند. این افراد میتوانند در روزهایی که خون دریافت نمی کنند آن هم طبق نظر پزشک معالج اقدام به روزه داری نمایند.

دعای روز بیستم ماه مبارک رمضان

اللهم اهْدِنِي فِيهِ لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ وَأَقْضِ لِي فِيهِ الْمَوَائِجِ وَالْآمَالَ يَا مَنْ لَا يَمْتَنِعُ إِلَى التَّفْسِيرِ وَالسُّؤَالِ يَا عَالِمًا بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ مَكَلًّا عَلَى مَمْمَدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.

خدایا راهنمایی کن در آن به کارهای شایسته و اعمال نیک و برآور برایم حاجتها و آرزوهایم را، ای که نیاز به سویت تفسیر و سؤال ندارد. ای دانای به آنچه در سینه های جهانیان است درود فرست بر محمد و آل پاکیزه او.



دین مبین اسلام در قوانین و دستورات خود تمامی جوانب امور را به خوبی سنجیده است و افرادی را که دچار بیماری یا شرایط خاص پزشکی هستند (به نحوی که روزه ممکن است منجر به صدمه یا به خطر افتادن سلامتی شان شود) از روزه داری مستثنی کرده است.

دیابت (بیماری قند) که امروزه در جوامع جهانی و نیز در کشور ما شیوع زیادی یافته است، جزء موارد ممنوعیت کامل روزه داری نیست بلکه بسته به حالات مختلف و وضعیت بیمار و صلاحدید پزشک، فرد می تواند برای روزه گرفتن یا نگرفتن تصمیم بگیرد.

بیماران روزه داری را نباید معادل رژیم غذایی برای کاهش قند بدانند و باید اصول صحیح روزه داری و رژیم دائم خود را در این ماه نیز رعایت نمایند. بیماران دیابتی که قند خون شان به خوبی تحت کنترل است و مبتلا به بیماری های دیگر نیستند و به عبارت دیگر دیابت موجب صدمه به کلیه ها، چشم ها، قلب و دیگر اعضایشان نشده است و نیز بیمارانی که انسولین مصرف نمی کنند، می توانند روزه بگیرند.

بیماران دیابتی در هر حال باید رژیمی را که پیش از ماه رمضان رعایت می نمودند رعایت کنند. آن ها نباید کالری دریافتی خود را در این ماه افزایش دهند و همچنین باید مصرف قند ها و مواد شیرین مثل زولبیا و بامیه را محدود نمایند.

بهترین حالت این است که بیماران دیابتی که روزه می گیرند به وسیله گلوکومتر قند خون شان را پیش از افطار، 2 ساعت پس از افطار و نیز پیش از سحری اندازه بگیرند.

در صورتی که قند خون فرد دیابتی در این ماه بالا باشد فرد باید غذای افطار و سحر خود را محدودتر کند. در صورت خیلی بالا بودن قند خون شاید نیاز باشد با مشاوره پزشکی فرد روزه نگیرد. در مورد مصرف قرص های پائین آورنده قند خون توصیه می شود که قرص های مصرفی صبح و ظهر، هنگام افطار و قرص های مصرفی شبانه پیش از سحر مصرف شود.

چند نکته:

- 1- بیماران دیابتی که انسولین مصرف می کنند بهتر است روزه نگیرند، مگر کسانی که میزان انسولین مصرفی آن ها زیاد نبوده و طی روز دچار افت قند خون نمی شوند.
- 2- بیماران دیابتی که سحری نخورده اند بهتر است در آن روز، روزه نگیرند.
- 3- بیماران دیابتی دارای عوارض بهتر است بدون مشورت پزشک متخصص روزه نگیرند.

افت شدید قند خون در طی روز در برخی موارد خطرناک است که با علائمی چون عرق کردن، احساس گیجی، تپش قلب، لرزش بدن، تاری دید، بی حالی و در نهایت بیهوش شدن مشخص می شود که می تواند منجر به اغماء و حتی مرگ بیمار شود. لذا در صورت بروز هرگونه علائمی حتما با پزشک خود مشورت کنید.

دعای روز بیست و یکم ماه مبارک رمضان

اللهم اجعل لي فيه الى مرضاتك دليلاً ولا تجعل للشيطان فيه على سبيلاً واجعل الجنه لي منزلاً ومقيلاً يا قاضي هوائج الطالبين.

خدایا قرار بده برایم در آن به سوی خوشنودهایت راهنمایی و قرار مده شیطان را در آن بر من راهی و قرار بده بهشت را برایم منزل و آسایشگاه، ای برآورنده حاجتهای جویندگان



مقدمه:

امروزه شاهد پیشرفت های علمی، علوم پزشکی در رشته های مختلف هستیم. دقیق ترین روش های تشخیص آزمایشگاهی در اختیار پزشکان قرار گرفته که امکان تشخیص و درمان بیماریها را خیلی دقیق و در عین حال آسان نموده است . اما علیرغم این همه موفقیت ها و پیشرفت های علمی هنوز بسیاری از انسان ها در چنگال برخی بیماریها اسیرند و علم نتوانسته است برای درمان آنها به راه حل های اساسی دسترسی پیدا کند .

در شناخت علت تمام این بیماری ها استرس و فشار روانی نقش برجسته ای دارد. چون استرس بر روی جسم انسان تاثیر زیادی می گذارد. بسیاری از دانشمندان معتقدند که تمام بیماری های موجود در انسان، از جهاتی با فشار روانی و استرس ارتباط دارند و برای مقابله با فشار روانی روش های مبتنی بر ایجاد احساس آرامش را در کاهش استرس بسیار تاثیر گذار می دانند. به عبارتی دانشمندان بر این باورند که دعا و نیایش همواره نقش بسیار موثر و مفیدی برای درمان این نوع از بیماران است.

روانشناسی دعا:

دعا در سراسر زندگی انسان ها در تمام فرهنگ ها و ادیان الهی وجود دارد. دعا همیشه وسیله ای برای رهایی انسان از گرفتاری ها، رسیدن به آرزوها و درمان بیماریهای جسمانی و روانی وجود داشته است پس دعا خاص دین اسلام و مسلمانان نیست . در قرآن کریم موارد فراوانی وجود دارد که از سوی پروردگار، از زبان پیامبران و مردمان به دعا توسل جسته شده است. مانند: رب شرح لی صدری و یسر لی امری - ربنا لاتزغ قلوبنا و هب لنا من لدنک رحمه - ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الاخره حسنه - قل اعوذ برب الفلق ، من شر ما خلق ومانند آن که به دعا تاکید فراوانی شده است.

قرآن کریم می فرماید: اگر در زندگی شما دعا نباشد، پروردگار عالم به شما اعتنا ندارد.

رسول خدا(ص) فرمود:«الدعاء سلاح المؤمن و عمود الدین و نور السموات والارض» دعا اسلحه ی مؤمن و ستون دین و نور آسمان ها و زمین است.

نتایج یک تحقیق علمی نشان می دهد بیمارانی که هنگام بیماری در حال دعا و نیایش بودند نسبت به بیمارانی که دعا و نیایش نمی کردند بیشتر بهبودی یافته و کمتر نیاز به آنتی بیوتیک داشتند و همچنین کمتر دچار کمبود اکسیژن ، نارسایی قلبی، تنفسی و دلهره شدند. بررسی های دیگر در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. دعا و نیایش یکی از راه های مؤثر درمان نگرانی ، استرس و اضطراب خاطر است، فراموش نکنیم دعا زائیده عشق آدمی به معبود و معشوق است فضای ارتباط و گفتگوی بی پرده با قادر مطلق است که خالق تمام کمال ها و زیبایی هاست. دعا همان خواست قلبی است .

رفتاری است که طی آن فرد مستقیماً با خداوند ارتباط برقرار کرده و به راز و نیاز می پردازد.

دعا وسیله نزدیکی انسان به خداست. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «...ادعونی استجب لکم...:(2) مرا بخوانید تا شما را

اجابت کنم.»

دعا یعنی رها شدن از درون ، نوعی گفتگوی درونی خالصانه است ، نوعی درک شدن است . نوعی ارتباط صمیمانه است که در آن انسان همه ی درونیات و دغدغه های خود را خالصانه بدون شک و تردید برای کسی که از همه شنوایان شنواتر، از همه بیننده ها بیننده تر و از همه دانایان داناتر است؛ وبه انسان از رگ گردن او نزدیک تر است بازگو می کند. چه درکی بالاتر از این، چه شادی و شغفی فراتر از این. بعد از دعا احساس سبکی به انسان دست می دهد. دعا امنیت روانی ایجاد می کند. دعا یک نوع خودآگاهی است و انسان خودش را پیش خدا آشکار می کند .

دعای روز بیست و دوم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ وَوَفِّقْنِي فِيهِ لِمَوْجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ وَاسْكِنْنِي فِيهِ بُمُجِبَاتِ مَنَاتِكَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ.

خدایا بگشا به رویم در این ماه درهای فضلت و فرود آر برایم در آن برکاتت را و توفیقم ده در آن برای موجبات خوشنودیت و مسکنم ده در آن وسطهای بهشت ای اجابت کننده خواسته ها و دعاها بیچارگان.



دین مبین اسلام به تمامی جنبه های سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه ویژه کرده است. در ادامه چند راه رسیدن به سلامت از دیدگاه اسلام را بررسی میکنیم.

ایمان به خدا:

(هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...); (فتح / 4) «او (خدا) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد...».

بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ). (بلد / 4) «به یقین، انسان را در رنج و مشقت آفریدیم». اگر انسان وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند، خود را برای رویارویی با آن‌ها آماده می‌کند.

توکل به خدا:

(... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...); (طلاق / 3) «و هر کس بر خدا توکل کند، پس او برایش کافی است».

اعتقاد به مقدرات الهی:

(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا...); (توبه / 51) «بگو: جز آن چه خدا بر ما مقرر داشت، به ما نمی‌رسد؛ او سرپرست ماست؛ و مؤمنان، پس باید تنها بر خدا توکل کنند».

فویشتن‌داری: آموزه‌های قرآنی، افراد را در برابر تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کنند.

تفریحات سالم: فعالیت و کار مداوم، فشار جسمی و روحی بر فرد وارد می‌آورد، پس باید تفریحات سالمی باشد که به او روحیه و آرامش بخشد، مانند: بازی (یوسف / 12)، هم‌نشینی، شوخی با دوستان، ورزش، مسافرت (سیروا فی الأَرْضِ ...)

ازدواج و روابط خانوادگی: اسلام به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت می‌دهد و از تنهایی و گوشه‌گیری نهی می‌کند و این گویای تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است. (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...); (روم / 21) «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید».

حمایت اجتماعی: گستره حمایت اجتماعی در اسلام، از محدوده کوچک خانواده آغاز می‌شود و خوبشاندان، همسایگان، شهروندان، و حتی به گونه‌ای کل جامعه بشری را در بر می‌گیرد. (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ...); (حجرات / 10) «مؤمنان فقط برادران یکدیگرند».

یاد خدا: یکی از اموری است که به انسان آرامش می‌بخشد. (... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ); (رعد / 28) «آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». این موضوع باعث ایجاد آرامش در روان و جسم فرد می‌شود.

رضایتمندی از فویشتن: نیز یک عامل مهم در سلامت روان است یعنی اینکه انسان از رفتارها، کارکردها و عملکرد خود در زندگی راضی باشد و برای بهبود وضعیت زندگی خود برنامه ریزی و تلاش کند تا بتواند از عهده مسائل و مشکلات روزمره خود برآید و از این اقدام احساس خوبی داشته باشد.

احترام به خود: نیز نقش مهمی در سلامت روان آدمی دارد. اینکه فرد عزت نفس داشته باشد یعنی برای خود احترام و ارزش قائل باشد، مسئولیت پذیر باشد. خودش را با همه کاستی‌هایی که دارد بپذیرد و نگاه مثبتی به آینده داشته باشد. آدمی باید خودش را دوست بدارد.

اختیار عمل: از دیگر عوامل سلامت روان است. انسان محصول تصمیم‌گیریها و انتخابات خویش در زندگی است. بعبارت دیگر انسان معمار زندگی خودش هست. از این رو انسان باید بتواند برای خودش در جنبه‌های مختلف زندگی مانند: انتخاب همسر، شغل؛ تحصیلات و ... تعیین مسیر نماید.

دعای روز بیست و سوم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَطَهِّرْنِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ وَامْتَمِّنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ يَا مُقِيلَ عَثْرَاتِ الْمُذْنِبِينَ .

خدایا بشوی مرا در این ماه از گناه و پاکم نما در آن از عیب ها و آزمایش کن دلم را در آن به پرهیزکاری دلها، ای چشم پوش لغزشهای گناهکاران.



ما در عصر و جامعه ای زندگی می کنیم که عصر دانش و آگاهی است، عصر تکنولوژی، ماشین و صنعت است. متاثر از این فضا، ساختار زندگی ما دستخوش تغییرات عمده و اساسی شده است. این تغییرات آثار و پیامدهای زیادی دارد که بعضا منجر به عوارض نامطلوبی همچون اضطراب، استرس، افسردگی، خودکشی، اعتیاد و رفتارهای سوء اخلاقی است.

آثار روان شناختی دعا و نیایش

1. (رهایی از تنهایی و بیگانگی): دعا و نیایش انسان را از انزوای درونی بیرون می آورد و به جمع پیوند می دهد. شخصی که در حال دعا و نیایش است، نه تنها خود را بیگانه نمی بیند، بلکه با چشم دل می فهمد که در آن حالات عرفانی، مجموعه جهان هستی با او همنا هستند.

2. دعا بر نوع نگاه انسان به خودش و زندگی تأثیر می گذارد. که مثبت ببیند و مثبت زندگی کند.

اینکه حوادث زندگی یک فرصت است تا انسان محک بخورد، ظرفیت خودش را بشناسد. تا رشد کند و به کمال برسد.

3. افزایش تحمل در برابر مسائل زندگی: همه ی انسانها در مسیر زندگی خود با مسائلی مختلف کوچک و بزرگی روبرو هستند. فرد معتقد در این گرفتاری ها وسختی ها حکمت و مصلحتی می بیند. از این رو دعا و نیایش باعث قوت قلب و افزایش اعتماد به نفس شده آستانه تحمل و سازگاری انسان را در برابر مسائل و حل آنها را بالا می برد.

4. امید و نشاط: راز و نیاز با خداوند غمها را از انسان دور می کند، به انسان امید و شادابی می دهد، روحیه فرد تقویت می شود و امنیت روانی و آرامش خاطر فرد به همه ی جنبه های زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی او سرایت می کند.

5. آرامش ذهن و افزایش تمرکز: در دعا و گفتگوی درونی، آدمی در فضائی خالصانه و ساکت و آرام، صمیمانه با خالق خویش خلوت می کند. با توجه به خالق هستی به آرامش می رسد موجب رشد و تعالی انسان در زندگی می شود.

6. برافروختن از لذات درونی و معنوی: یکی دیگر از آثار دعا و نیایش بر خورداری از لذت درونی است. انسان با راز و نیاز به درگاه خداوند به آنچنان آرامش درونی می رسد که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست.

7. آموزش فروتنی است: در دعا و نیایش، انسان فروتنی و تواضع را در برابر عظمت الهی یاد می گیرد. اینکه انسان مغرور و متکبر نشود. بداند که همه اینها در مقابل قدرت و عظمت بیکران الهی هیچ است.

8. دعا نوعی بازگشت به فویشتن و فودآگاهی است: دعا فراتر از فزون خواهی و جاه طلبی فرصتی است که انسان به خودش برگردد، خودش بهتر ببیند.

9. دعا یک نوع کنترل درونی است: دعا باعث می شود که انسان بهتر بتواند بر خشم و عصبانیت خود کنترل داشته باشد.

دعای روز بیست و چهارم ماه مبارک رمضان

اللهم انى اسألك فيه ما يرضيك وأعود بك مما يؤذيك وأسألك التوفيق فيه لأن أطيعك ولا أعميك يا جواد السائلين.

خدایا من از تو میخواهم در آن آنچه تو را خوشنود کند و پناه می برم بتو از آنچه تو را بیازارد واز تو خواهم توفیق در آن برای اینکه فرمانت برم و نافرمانی تو ننمایم ای بخشنده سائلان



سرطان رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل قسمتی از یک بافت یا عضوی از بدن است که موجب می شود سلول ها به سرعت و بدون نظم رشد و تکثیر یابند.

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت از 40 درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی که قابل پیشگیری نیستند هم اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثربخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع و زودهنگام تشخیص داده شود، درمان پذیرترند.

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد. سرطان سومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلبی عروقی و حوادث در کشور می باشد.

هر چند که علائم سرطانها بر حسب نوع و محل ایجادشان متفاوت است اما در صورت وجود علائمی یا عوامل خطری همچون ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک، تغییر در رنگ و اندازه خال های پوستی، زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته، توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی صدای طولانی، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع، واژن یا نوک پستان، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل و سایر علائم مشکوک حتما جهت اقدامات تشخیصی باید به پزشک مراجعه کرد.

البته اغلب در مراحل اولیه سرطان علائمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند. آشنایی با این علائم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است.

جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان اقدامات زیر توصیه شده است.

- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- وزن خود را در حالت ایده آل نگهدارید.
- تغذیه سالم داشته باشید
- خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.
- از پوست خود در مقابل آفتاب و مواد شیمیایی محافظت کنید.
- در منزل و محیط کار اصول ایمنی پرهیز از تماس و مواجهه با مواد شیمیایی را رعایت کنید.
- زندگی روانی معنوی و اجتماعی سالم داشته باشید.
- در صورت مشاهده علائم مشکوک به پزشک خانواده خود مراجعه کنید.

دعای روز بیست و پنجم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِمَّا لِأَوْلِيَائِكَ وَمُعَادِيًا لِأَعْدَائِكَ مُسْتَدْنَا بِسُنَّةِ فَاتِمَ أَنْبِيَائِكَ يَا عَاصِمَ قُلُوبِ النَّبِيِّينَ.

خدایا قرار بده در این روز دوست دوستانت و دشمن دشمنانت و پیرو راه و روش خاتم پیغمبرانت ای نگهدار دل‌های پیامبران.



1- همیشه نظافت را رعایت نمایید.

دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشویید و تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده‌سازی مواد غذایی را بشویید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.

2- غذاهای خام را از غذاهای پخته شده، جدا کنید.

از وسایل و ظروف مجزا مانند کارد و تخته آشپزی برای آماده‌سازی مواد غذایی خام استفاده نمایید و این وسایل را در طول پختن و بعد از طبخ غذا به کار نبرید مگر اینکه با آب و مایع پاک‌کننده آنها را شسته باشید همچنین مواد غذایی خام و آماده شده را جداگانه و در ظروف درب‌دار نگه‌داری کنید.

3- غذاها را خوب بپزید.

تمامی غذاها خصوصاً گوشت قرمز، ماکیان و تخم مرغ و غذاهای دریایی را خوب بپزید. همچنین غذاهای پخته شده را برای مصرف دوباره، گرم کنید و ترجیحاً به دمای جوش برسانید.

4- غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

غذاهای پخته را در دمای اتاق بیش از 2 ساعت نگهداری نکنید. هرگونه مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را در یخچال قرار دهید، برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آنها را در دمای اتاق قرار ندهید.

5- همیشه از آب و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.

از مواد غذایی که تاریخ انقضاء آنها گذشته است، استفاده نکنید. مواد خام از جمله آب و یخ ممکن است به میکروارگانیسم‌های زیان‌آور و مواد شیمیایی آلوده شده باشند مواد شیمیایی زیان‌آور در غذاهای دست‌خورده و کپک‌زده ممکن است بوجود آیند. دقت در انتخاب غذاهای خام و استفاده از راه‌های ساده‌ای نظیر شستن و پوست‌گرفتن به حد قابل ملاحظه‌ای از مخاطرات می‌کاهد.

دعای روز بیست و ششم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا وَذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا وَعَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا وَعَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا أَسْمَعَ السَّمْعِينَ.

خدایا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدردانی شده و گناه مرا در این ماه آمرزیده و کردارم را در آن مورد قبول و عیب مرا در آن پوشیده ای شنواترین شنوایان.



فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره قلب و عروق بدن ایجاد می شود

فشارخون تحت تاثیر عوامل زیادی در طول روز از جمله وضعیت بدن، فعالیت بدنی، فعالیت مغز، فعالیت دستگاه گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی یا دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو تغییر می کند.

اما بالا بودن آن بیشتر از استانداردهای پزشکی بسیار خطرناک بوده و به علت عوارض و مشکلاتی که ایجاد میکند به قاتل خاموش شهرت پیدا کرده است. در جهان یک میلیارد نفر مبتلا به فشارخون بالا وجود دارد و 4 میلیون نفر در سال در نتیجه مستقیم فشار خون بالا فوت می کنند. طبق آمارها در آینده نزدیک فشارخون بالا سبب یک مرگ از هر 8 مرگ و در نهایت سومین عامل مرگ در دنیا خواهد شد. عوارض فشار خون بالا درحال افزایش است و یافته ها حاکی از آن است که 90 درصد احتمال دارد افراد 55 ساله دارای فشار طبیعی در طول زندگی مبتلا به فشار خون بالا شوند. هرچه میزان فشارخون بیشتر باشد، احتمال بروز سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی بیشتر است.

فشارخون بالا علی رغم آن که به آسانی تشخیص داده می شود، غالباً بی علامت است و در صورتی که کنترل نشود، منجر به عوارض مرگباری می شود. معمولاً مبتلایان به فشارخون بالا زودتر فوت می کنند و شایع ترین علت مرگ در آنها بیماری قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه است.

راه های مختلفی برای کنترل و کاهش فشارخون شامل اصلاح سبک زندگی و درمان دارویی وجود دارد.

عوامل دیگری مانند وراثت، محیط، سن، جنسیت، نژاد، اختلال چربی خون، مصرف سیگار، الکل و چاقی می توانند روی فشارخون افراد تاثیر بگذارند. گرچه فشارخون بالا شایع و بدون نشانه مشخصی است ولی به راحتی شناسایی و درمان می شود.

چند توصیه:

- فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- از وضعیت فشارخون خود مطلع شوید. از کارکنان بهداشتی و یا پزشک خانواده خود بخواهید فشارخون شما را اندازه گیری کنند. در اندازه گیری فشارخون از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی خودداری کنید و فعالیت بدنی نداشته باشید. مثانه کاملاً خالی باشد. سیگار هم مصرف نکرده باشید. تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید.
- در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند و چربی خون و مصرف میوه و سبزی آن را اصلاح کنید.

دعای روز بیست و هفتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَصِدْرَ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ وَأَقْبَلَ مَعَاذِيرِي وَهُطَّ عَنِّي الذَّنْبُ وَالْوَرِي يَا (رُؤُفًا بِعِبَادِهِ الْمُتَّالِمِينَ).

خدایا روزی کن مرا در آن فضیلت شب قدر را و بگردان در آن کارهای مرا از سختی به آسانی و ببذیر عذرهایم و بریز از من گناه و بارگران را ای مهربان به بندگان شایسته خویش.



پیغمبر اکرم می فرمایند:

«مَنْ تَرَكَ التَّزْوِيجَ مَخَافَةَ الْعَيْلَةِ فَقَدْ أَسَاءَ ظَنَّهُ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ «إِنْ يَكُونُوا فَقْرًا يَغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»

کسی که ازدواج را از ترس فقر و مخارج عائله مندی ترک کند، گمان بد به خدا برده است؛ چرا که خداوند متعال می فرماید: «اگر آنها فقیر باشند، خداوند آنها را از فضل خود بی نیاز می سازد.» (کافی، کلینی)

با توجه به الگوهای جمعیتی کشور مان از نظر کاهش میزان مولید در مقایسه با اکثر کشورهایی که این مسیر را طی نموده‌اند وضعیت نگران کننده ای دارد.

اولین و مهم ترین وظیفه‌ی همه ما، صیانت و اعتلای جامعه است و حفاظت جامعه منوط به بقای نسل است. نرخ باروری کلی به معنی تعداد فرزندان است که جانشین والدین شوند، اگر این شاخص در حد 2.1 بچه یا کمتر باشد به معنای کاهش تدریجی جمعیت است و اگر همین شرایط باقی بماند، رشد جمعیت کشور ما در سال 1420 به صفر می‌رسد سریع ترین میزان کاهش باروری کلی در جهان مربوط به ایران بوده است به اعتقاد سازمان بهداشت جهانی و صاحب نظران، مردم (مردان و زنان) ثروت واقعی هر ملتی را تشکیل می دهند به نظر تغییر نسل در ایران نیاز به حمله دشمنان به کشورمان را برطرف کرده و خود این موضوع (کاهش جمعیت) به اندازه کافی به زیرساختهای کشور آسیب خواهد زد.

ساختار کلی جمعیت کشور همانند یک پیکره کلی است که باید همه ی بخش های آن متعادل، پویا و تجدید شونده باشند یعنی تناسب بین گروههای سنی کودک، نوجوان، جوان، میانسال و پیر در جامعه رعایت گردد.

عواملی همچون تصویب برخی قوانین مشوق کاهش جمعیت، توسعه شهرنشینی، افزایش سن ازدواج، گرایش زنان به تحصیلات و آموزش عالی، تغییر در کارکرد خانواده، کاهش روابط، حمایتها و روابط بین نسلی خانوادگی و برخی تغییرات فرهنگی منجر به این حالت شده است. که میتواند منجر به کاهش حجم کل جمعیت ملی و سالمندی جمعیت، بحران کاهش نیروی در سن کار، افزایش مهاجرت‌های بین المللی و تغییرات هویتی و فرهنگی، افزایش سن ازدواج، تمایل کمتر به تشکیل خانواده، افزایش ناسازگاری‌های زوجین، کاهش ازدواج و تمایل کمتر برای داشتن فرزند، اختلال در حمایت های بین نسلی و شکاف های نسلی، کم شدن حمایتی خانواده از سالمندان و کندی رشد اقتصادی گردد.

برای حل مسئله باید اقدامات زیر مدنظر قرار گیرد:

- رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوج‌های جوان و توانمندسازی آنان در تأمین هزینه‌های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد
- اختصاص تسهیلات مناسب برای مادران
- تحکیم بنیان و پایداری خانواده با ترویج و نهادینه‌سازی سبک زندگی اسلامی- ایرانی
- تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
- فرهنگ سازی برای احترام و تکریم سالمندان
- توانمندسازی جمعیت در سن کار
- ارتقای مشاوره های هنگام ازدواج و پس از ازدواج
- تلاش همه در جهت کاهش طلاق

دعای روز بیست و هشتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ وَفِّرْ مَطْلِي فِيهِ مِنَ النَّوَافِلِ وَأَكْرِمْنِي فِيهِ بِإِمْتِنَانِ الْمَسَائِلِ وَقَرِّبْ فِيهِ وَسِيلَتِي إِلَيْكَ مِنْ بَيْنِ الْهَوَائِلِ يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ الْمَاعُ الْمُلَمِّينَ.

خدایا زیاد کن بهره مرا در آن از اقدام به مستحبات و گرامی دار در آن به حاضر کردن و یا داشتن مسائل و نزدیک گردان در آن وسیله ام به سویت از میان وسیله ها ای آنکه سرگرمش نکند اصرار و سماجت اصرار کنندگان.



در حال حاضر حدود 1/3 میلیارد نفر از جمعیت جهان سیگاری هستند که 84 درصد از آن ها در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. در این کشورها سالانه حدود 3/4 درصد افزایش مصرف دیده می شود. استعمال دخانیات به طرق مختلفی باعث وقوع مرگ می شود.

استعمال دخانیات سالانه باعث مرگ 5/4 میلیون نفر بر اثر سرطان ریه ، بیماری های قلبی و سایر بیماری ها می شود. پیش بینی می شود تا سال 2030 میلادی مرگ و میر به بیش از 8 میلیون نفر در سال برسد

طبق آمارها در ایران سالانه بیش از 60 میلیارد نخ سیگار دود می شود. در ایران حدود 12 درصد جمعیت 15-64 سال (21 درصد مردان و حدود 1 درصد زنان) مصرف کننده مواد دخانی به طور روزانه هستند. این افراد روزانه حدود 9 نخ سیگار می کشند. به عبارت دیگر 10 میلیون ایرانی، قربانی مصرف سیگار می شوند.

هزینه مصرف سالانه یک سیگاری برابر با متوسط هزینه تحصیل یک دانش آموز است . با هزینه ای که ایرانیان بابت سیگار و دیگر انواع دخانیات می پردازند، می توان 10 دانشگاه در سال تاسیس کرد.

دود سیگار دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از 4000 ماده سمی متفاوت است و قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری های تنفسی را در بالغین تا حدود 25 درصد و در بچه ها تا حدود 100-50 درصد افزایش خواهد داد . همچنین میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیر سیگاری است چرا که دود سیگار غیر از فرد مصرف کننده از طریق دود دست دوم (در اطرافیان فرد سیگاری در حین مصرف) و دود دست سوم (سموم نشسته بر روی اشیا لباس و ...) به اطافیان صدمه میزند.

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف دخانیات به طور متوسط 10-8 سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می دهد. با گذشت 20 سال سیگار کشیدن از هر 4 نفر سیگاری یک نفر فوت می کند و 3 نفر دیگر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شود و بعد از 40 سال سیگار کشیدن، از هر 2 نفر سیگاری، 1 نفر فوت کرده و یک نفر دیگر به بیماری ناشی از آن دچار می شود. عامل خطر اصلی در 6 مورد از 8 علت مرگ در جهان دخانیات است و به تنهایی عامل بروز 90 درصد سرطان های ریه، و 25 درصد سایر بیماری های ریوی است .

روزه و ممنوعیت استعمال دخانیات در ماه مبارک رمضان فرصتی مناسب برای کم کردن استفاده و ترک مصرف سیگار و انواع دخانیات است.

دعای روز بیست و نهم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ عَشَّنِي بِالرَّحْمَةِ وَارْزُقْنِي فِيهِ التَّوْفِيقَ وَالْعِصْمَةَ وَطَهِّرْ قَلْبِي مِنْ غَيَابِ التُّهْمَةِ يَا رَمِيماً بِعِبَادَةِ الْمُؤْمِنِينَ.

خدایا بیوشان در آن با مهر و رحمت و روزی کن مرا در آن توفیق و خودداری و پاک کن دلم را از تیرگیها و گرفتگی های تهمت ای مهربان به بندگان با ایمان خود.



فشارهای روانی جزئی ثابت و غیر قابل حذف در زندگی روزمره ما هستند. این که ممکن است دچار فشار روانی شویم، خارج از اختیار و کنترل ماست، ولی می توان فشار روانی وارد شده به خودمان را کنترل کنیم. مهارت های غلبه بر فشار روانی به شما کمک می کند فشار روانی خود را مدیریت کرده و زندگی سالم تر و متعادل تری داشته باشید.

فشار روانی، فشاری است بیش از حد تحمل فرد که به علت عوامل مختلف بروز می کند. اگر فشار روانی و واکنش های مربوط به آن مکرر اتفاق بیفتد به سلامت شما لطمه می زند.

فشار روانی دارای 2 جنبه مثبت و منفی است. جنبه مثبت که به شما کمک می کند با تغییرات کنار بیایید و آن ها را بپذیرید یا در موقعیت های خاص از عهده وظایف خود (مثلاً صحبت کردن در برابر جمع) برآیید. همچنین جنبه های منفی که باعث می شود، احساس کنید، تسلطی بر خودتان ندارید. این جنبه دایم سلامت شما را به خطر می اندازد.

شاید واکنش در برابر فشار روانی در ابتدا دشوار باشد، ولی به تدریج می آموزید که با فشار روانی مقابله کنید، آن را کنترل نمایید و برای ایجاد تعادل میان کار و زندگی، تصمیم های بهتر بگیرید. مدیریت فشار روانی به معنی رهایی کامل از آن نیست بلکه برخورد بهتر و منطقی با آن است.

فشار روانی باعث ایجاد علائم مختلفی می شود.

علائم جسمی شامل سردرد، گرفتگی شانه ها و گردن، درد پشت، احساس خستگی مداوم، اختلالات جنسی، حالت تهوع، گرفتگی عضلانی، اختلال خواب، ابتلای مکرر به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، تعریق زیاد، ضربان نامنظم قلب، مشکلات پوستی است و علائم روحی روانی ممکن است در واکنش به استرس، طیفی از پاسخ های احساسی و روانی مختلف را مانند: اضطراب، افسردگی، اندوه شدید، خشم یا پرخاشگری، ناشکیبایی، تحریک پذیری و احساس ناامیدی را در فرد ایجاد کند.

علائم فکری و ذهنی فشار روانی نیز ممکن است حتی طرز تفکر و اندیشه شما را تحت تاثیر قرار دهد. و باعث ضعف در تمرکز، فراموش کاری، ناتوانی در انجام درست کارها، اشکال در یادگیری و سخن گفتن و افکار وسواسی و منفی شود.

علائم رفتاری نیز زمانی که تحت فشار روانی هستید، ممکن است رفتاری از خود نشان دهید که شایسته شما نباشد. علائمی مانند سیگار کشیدن بیش از حد و یا روی آوردن به مواد مخدر، رانندگی کردن بی پروا و احتمال بروز تصادف، ضعیف شدن معاشرت و ارتباط های اجتماعی، عصبانی شدن بیش از حد، کاهش میزان غذای مصرفی و جویدن ناخن نیز می تواند ناشی از فشار های روانی در افراد باشد.

راهکارهای برون رفت از این حالت شامل پذیرش عامل مولد فشار روانی، دوری از عامل مولد فشار روانی، تغییر دادن عامل مولد فشار روانی و سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی است. کنترل فشار روانی از راههای گوناگون از جمله فعالیت بدنی، تمدد اعصاب، انتخاب اهداف معقول، سنجیده و دست یافتنی در زندگی و آموختن روش های کنترل روانی مقدور می باشد.

دعای روز سی ام ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ بِالشُّكْرِ وَالْقَبُولِ عَلَى مَا كَرِهْتَهُ وَبِرِضَاةِ الرَّسُولِ مُفَكِّمَةً فِرْعَوْنَهُ بِالْأَصُولِ بِمَقِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ
وَالْمَمْدُ اللَّهُ رَبَّ الْعَالَمِينَ.

خدایا قرار بده روزه مرا در این ماه مورد قدردانی و قبول بر طبق خوشنودی تو و پسند رسول تو باشد و استوار باشد فرعش بر اصل به حق سرور ما محمد و خاندان پاکش و ستایش خاص پروردگار جهانیان است.



یک سؤال اساسی در جامعه ایران اسلامی این است که یک انسانی الهی از نظر عادات بدنی چه ویژگیهایی باید داشته باشد، ذائقه، عقلانیت، عواطف، احساسات و عادات یک مسلمان ایرانی چگونه باید باشد؟

سبک زندگی اسلامی ایرانی یعنی تلاش برای فهم معنای زندگی و پیاده کردن حکمت ایرانی اسلامی. ایرانیان در طول تاریخ همواره از مشی عقلانی پیروی می کرده‌اند و بنیان فرهنگ اسلامی ایرانی و آیین زندگی ایرانیان پیشینه کهنی دارد. اولیای الهی در اسلام و حکمای ایران در دوره اسلام و قبل از آن تمام کننده معنای حکمت و معرفت اسلامی و سرآمد اقوام و ملل جهان بوده و ما معرفت و اخلاق اسلامی را یگانه راه سعادت بشر می دانیم. علاوه بر این، دانسته‌های ما نیز بر نحوه زندگی مان بیشترین تأثیر را دارد.

در تصور یک ایرانی مسلمان، انسان کامل با بدن سالم همراهی دارد، ما ایرانیان مصداق آن را در وجود مقدس و نورانی ائمه اطهار (س) یافته ایم. امروزه نیز از انسان سالم بعنوان محور توسعه پایدار یاد می شود. بنابراین در درجه نخست مهمترین رکن سبک زندگی ایرانی اسلامی عبارت است از شناخت و معرفت که ابعاد مختلفی دارد. (آگاهی در زمینه چگونه زیستن برای ارتقای آن، شناخت عوامل خطر تهدید کننده سلامت روحی و جسمی، راهکارهای موجود و توجه ویژه به کانون خانواده)

سبک زندگی غیر اسلامی و شیوه زندگی غربی شامل ابعادی از جمله: بی تحرکی، مصرف غذاهای سرخ کردنی و فست فود، سستی بنیان خانواده، فردگرایی و لذت جویی، بی هویتی و ستیز با سنتها، دخل و تصرف ناآگاهانه در طبیعت است که بدون شک بیماریهایی مانند: چاقی، دخانیات، دیابت، چربی و فشار خون بالا، بیماریهای قلبی عروقی، کبد چرب غیر الکلی و الکلی و تصادفات و انواع سرطانها که بیشترین عامل مرگ و میر در جامعه ما هستند، مستقیماً با سبک زندگی ارتباط دارند.

ابعاد سبک زندگی ایرانی اسلامی

- تأکید بر بهداشت به جای درمان (پیشگیری رأس همه درمان‌ها، علاج واقعه قبل از وقوع در حکمت اسلامی)
- خویشتنداری (صبر و پرهیز بر اساس عقلانیت صحیح و دانش مرتبط) بعنوان یکی از نتایج دینداری حقیقی و مواظبت مستمر نفس در سلوک اسلامی و موضوع توبه.
- عدم مصرف دخانیات و مواد مضر (بر اساس قاعده لاضرار) و عدم مصرف الکل (بر اساس حرمت الکل و مسکرات با توجه به تأثیر بر عقل و زیان‌های جسمی آن) و نیز توجه به: حرام بودن ربا، نگاه به نامحرم، نزدیک شدن به مال یتیم، دروغ، تقلب، حرام بودن آسیب به طبیعت، حرمت آزار حیوانات، حرمت تخطی از قانون مدون جامعه اسلامی، حرمت اسراف و جلوگیری از زیاده‌روی و پرخوری (کلوا و اشربوا و لاتسرفوا)، حرمت حیوانات حرام گوشت، مباحات و مکروهات غذایی و نیز مستحبات مؤکد دین اسلام مانند سفر، تفریحات سالم (ذائقه اسلامی) و توجه به تنوع غذایی و غذاهای سنتی، بازی‌های جمعی و جمع‌های خانوادگی (ذائقه ایرانی)
- پرهیز از تقلید کور از دیگران در روش زندگی (چشم و هم چشمی و الگو گرفتن از رفتار بد دیگران به جای پیروی از حق بر اساس تحقیق)
- تأکید بر مشورت و رجوع به متخصص در همه امور از جمله در زمینه بهداشت و کنترل بیماریها و آسیب‌های روحی و جسمی
- پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماریها و آسیب‌ها بر اساس جلوگیری از مرگ زود هنگام و خود را به هلاکت نیانداختن در قاموس دین اسلام (و لاتلقوا بایدیکم الی التهلکه)
- نگاه به چپستی طعام (چه خوردن، و چگونه خوردن: طمأنینه و جویدن غذا و پرهیز از زیاده‌روی) (چه بخوریم و چه نخوریم یکی از معانی مهم آیه کریمه: فلینظر الانسان الی طعامه) توجه به کسب رزق حلال و در مرتبه بعد شیوه تهیه و صحت و سلامت غذاست با تأکید بر این نکته که لذت بردن از اطعام دیگران به جای شهوت خوردن و لذت از طعام را بگیرد.
- توجه به اصلاح عادات صحیح و نادرست از دیدگاه سنت و آموزه‌های اسلامی: قبل از سیری دست از غذا کشیدن و رو نیاوردن به غذا قبل از گرسنگی، طمأنینه در غذا، نگاه به غذا، تند نخوردن، خوب جویدن غذا، اهمیت ندادن به هوا و هوس طعام (شکم پرستی)، خواب کافی و قیلوله و نخوابیدن با شکم پر، توجه به محاسن شکم خالی و تأثیرات معنوی صبر و خویشتنداری درباره آن در زندگی و قدرت اراده و سلامت روح و جان ما، خوردن میوه جات و سبزیجات، داشتن روحیه تحقیق و پرسش، شناخت صحیح مواد زیان بار و آسیب‌رسان به سلامت و دوری از آنها، شناخت عاداتهای درست و مبارزه با عاداتهای نادرست و اعتیاد به مواد مضر، سحرخیزی و صبحانه خوردن، نظم در زندگی، تحرک بدنیکه همه اینها در سنت و سیره اولیای الهی و تعالیم حکمای ایران زمین و فرهنگ غنی ما وجود داشته است.
- الگو گرفتن از بهترین اسوه‌های رفتاری (اولیای الهی: ائمه اطهار) و شناخت عمیق و دقیق آنها در رعایت سبک زندگی و اخلاق اسلامی
- توجه به آرامش روانی و نقش آن در تغذیه سالم و فعالیت بدنی که این آرامش بدون ارتباط بهینه انسان با خدا، انسان با خود، انسان با دیگران (خانواده و اجتماع) و انسان با طبیعت (احترام به طبیعت و حیات) قابل معنا کردن نیست و فرهنگ غنی اسلامی ایرانی چنین زمینه‌ای را برای ما فراهم می‌آورد که کمال آن در مفهوم ایمان (یعنی آرمان الهی یک مسلمان ایرانی) است.

و من الله التوفیق ...